

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間  
 所=場所 内=内容 定=定員 費=参加費・受講料  
 持=持ってくるもの 申=申し込み 他=その他 問=問い合わせ

地域の皆さんの健康づくりをお手伝い  
**健康づくり課 ☎829・1154**  
**食生活改善推進員(ヘルスメイト)**  
**養成講座の受講生募集**

期日	内容	公開講座(開催時間)
9/16(水)	交流会 「こころの病気」とは?	①(13:30~15:30)
9/30(水)	自殺を予防するために ~あなたもゲートキーパー~	②(10:00~12:00)
	現代社会とこころの健康 ~うつと自殺予防~	③(13:30~15:30)
10/8(木)	精神障害者の心理と接し方	④(10:00~12:00)
	精神障害者の生活障害	⑤(13:30~15:30)
10/15(木)	精神保健の変遷と福祉サービス・保健所業務 ボランティアとは?・ボランティアの活動の実際	⑥(10:00~12:00)
11/12(木)	精神障害者スポーツ大会参加	
11/18(水)	家族・本人の体験談 まとめ	

**精神保健福祉ボランティア研修講座**  
 地域保健課 ☎829・1153  
 精神障害者の社会復帰・社会参加を支援するボランティアを養成します。受講無料。対全講座受講できる市民所も。里まちハートセンター 時午前10時~午後4時 申 9月4日(金)までに電話で。他別途、病院・施設などの見学、実習を予定しています。※①~⑥は公開講座でも参加できます。

禁煙サポート事業参加者募集!  
 健康づくり課 ☎829・1154  
 禁煙サポート薬局で指導を受けながら禁煙にチャレンジするかたへ助成を行います。対禁煙したいかた 内ニコチンパッチを使用した禁煙プログラム約8週間(約2万円)のうち4週間分(約1万円)のニコチンパッチを助成 定30人(抽選) 申8月31日(月)までに、健康づくり課にある所定の応募用紙でお申し込みを。市ホームページからも応募可。他健康状態や病気の状況など、応募のための要件があります。

**元気がいちばんたい!健康川柳・標語募集**  
 健康づくり課 ☎829・1154  
 対市内にお住まいのかた、または通勤・通学のかた 内(テーマ)「特定健診」メタボ健診、「がん検診」「健康管理」 申はがきに住所、氏名、電話番号、年齢、ペンネーム、川柳または標語を書いて、長崎市健康づくり課(〒850-8685 桜町2-22)まで。FAX(829-1221)や市ホームページからも可。 申(期限)9月30日(水)まで

する推進員を養成します。受講無料。対講座修了後に、食生活改善推進員としてボランティア活動ができるかた 期9月18日(金)、10月2日(金)・14日(水)・28日(水)、11月10日(火)・24日(火) ※全6回 時午後1時~4時30分 所市民会館 内生活習慣病予防の講話、調理実習など。 定50人 申9月7日(月)までに電話で。

## 健康ミニ情報

### 世界アルツハイマーデー記念講演会

相談会もあり。9月12日(土)午後1時30分~4時、もりまちハートセンターで。参加無料、直接会場へ。問 あじさい会 ☎845-2180

### 「長崎パーキンソン病患者の会」設立記念講演会

8月29日(土)午後1時~3時 講師・京都大学IPS細胞研究所副所長 高橋淳教授。県総合福祉センター(茂里町)で。参加無料。直接会場へ。

問 長崎パーキンソン病患者会設立準備委員会 松尾氏 ☎090-9496-4895

## 検診車による出張がん検診

### 問い合わせ

- ①三和行政センター(☎892-1111)
- ②琴海行政センター(☎885-2111)

申込不要。保険証を持参のうえ、直接会場へお越しください。

後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証、生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、平成27年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写しをお持ちのかたは受診無料です。

検診会場では、  
 ・特定健診  
 ・後期高齢者健診  
 ・医療保険未加入者健診  
 ・歯科健診(9/6のみ)  
 も実施します。  
 詳しくは、各行政センターへお尋ねください。

検診内容	対象市民	費用
肺がん	40歳以上	胸部X線…無料 / かく痰(たん)検査…300円(65~69歳のかたは無料)
胃がん	40歳以上	胃部X線検査…500円 ※前夜9時以降の飲食・喫煙は控えてください。
大腸がん	40歳以上	便潜血検査…300円
前立腺がん	50歳以上男性	血液検査…無料

地区	期日	受付時間	場所	問
伊王島	9/1(火)	※9:00~11:00	伊王島開発総合センター	①
		13:00~14:00		
野母崎	9/4(金)	9:00~11:00	野母地区公民館	
		13:00~14:30		
	9/6(日)	※9:00~11:00	野母崎文化センター	
		13:00~14:30		
	9/7(月)	9:00~11:00	野母地区公民館	
		13:00~14:30		
	9/8(火)	9:00~11:00	黒浜公民館	
		13:00~14:30		
	9/9(水)	9:00~11:00	高浜地区公民館	
		13:00~14:30		
9/10(木)	9:00~11:00	脇岬地区公民館		
	13:00~14:30			
9/11(金)	9:00~11:00	野母崎樺島地区公民館		
	13:00~14:30			
琴海	8/25(火) 8/26(水) 8/27(木)	※8:45~11:00	琴海南部文化センター	②
			琴海文化センター	
			琴海さざなみ会館	

胃がん検診は※の日時のみ実施

月… 食中毒にご用心 / 火… 腕のしびれがみられたら <sup>きょうかくでぐち</sup> 胸郭出口症候群 / 水… 夏場に多い手足口病  
 木… 緑内障治療としての手術 / 金… 舌痛症 <sup>ゼツツウ</sup> でお困りの方へ / 土・日… 生理不順 問… 県保険医協会 (☎ 825-3829)

## 今月の健康づくり講座・教室

いずれも参加無料。電話でお申し込みを。詳しくは事前にお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	場所	期限	問
ロードウォークサポーター養成講座(全3回)	ウォーキング普及と一緒に取り組んでいただけるかた	9/4(金)	10:00~12:00	市民会館	9/1(火)	①
		9/11(金)	9:30~12:00			
		9/16(水)	10:00~12:00			
健康ひろば「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	8/17(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	①
難病ふれあい教室	「後縦靭帯骨化症」の患者とご家族	8/27(木)	14:00~15:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	①
難病医療講演会	難病(全身性強皮症、皮膚筋炎、多発性筋炎)の患者とご家族	9/12(土)	14:00~16:00	長崎歴史文化博物館	事前に	①
市民健康講座「栄養講話と運動実技(エアロビクスなど)」	20歳以上の市民	9/8(火)	13:30~15:30	市民会館	8/28(金)	②
		9/29(火)	13:30~15:30			
まちなかサロン「認知症について② 認定看護師の役割」	市民	8/25(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	③
まちなかサロン「社会福祉制度～医療費について～」	患者やご家族	9/8(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ		
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	8/19(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	④
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	8/20(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	④
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くされたかた	8/22(土)	14:00~16:00	アマランス	直接会場へ	⑤
問い合わせ	①健康づくり課(☎829-1154) ②あじさいコール(☎822-8888) ③包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ④精神保健相談室(☎829-1311) ⑤地域保健課(☎829-1153)					

### 健康長崎市民 21

## 夏バテを予防して元気に夏を過ごしましょう!

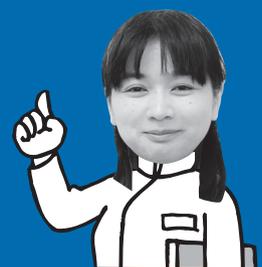
暑い日が続き、冷たいものを食べる機会が増えていませんか? 冷たいものをとり過ぎると、胃腸を冷やして消化不良を引き起こし、夏バテの原因になりかねません。冷たい物ばかりに偏らず、温かい食べものを取り入れるといいでしょう。

また、食欲がないからといって、麺類やご飯だけの食事ばかりだと、糖質の代謝に必要なビタミンB1が不足して、疲れやすくなります。ビタミンB1が多く含まれる食品には豚肉

やウナギ、大豆などがあります。ビタミンB1の吸収を高めるアリシンを含んだニンニクやニラ、玉ねぎ、ねぎなどと一緒にとるのがお勧めです。食欲がない時は、唐辛子やしょうが、ハーブといった香辛料を使って、食欲を増進させてみてはいかがでしょうか。

栄養が偏らないように、魚や肉、卵、大豆製品、野菜など少量ずつでもいろいろな食品をとり、夏バテを予防しましょう!

健康づくり課(☎829-1154)



管理栄養士 川村 京子

ワンポイント  
アドバイス