

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

骨粗しょう症予防相談会

琴海行政センター ☎885・2111

対20歳以上のかた 日・所9月16日(水)
 午前9時30分～11時：黒崎地区公民館
 午後1時30分～3時：外海ふるさと交流センター 費無料 申直接会場へ。

健康バンザイ!!がんばらばらキャンペーン

国民健康保険課 ☎829・1225
 健康づくり課 ☎829・1154

体内年齢、血管年齢、お口の健康相談などさまざまな健康チェックができるイベントを開催。骨髄バンクドナー登録会(対18歳～54歳の健康なかた)も同時開催。期9月13日(日) 時午前10時～午後3時 所ベルナード観光通り 費無料 申直接会場へ。

肺がん検診

対40歳以上の市民で、今年4月以降、市の肺がん検診を受けていないかた 時午前10時～11時45分、午後1時～2時30分 費無料。ただし、かく痰検査は300円。持保険証や運転免許証などの身分証明書

まちなかラウンジピアサポーター養成講座

まちなかラウンジ ☎893・6621

がんや難病などでお悩みのかたの助けを行うサポーターを養成します。参加無料。※連続講座 対次のいずれかに該当するかた ①病気を経験したかた、介護経験があるかた ②医療、介護、福祉に関する業務に従事している(していた)かた 日10月17日・24日、11月14日・28日 午後1時～5時 ※いずれ

健康ミニ情報

認知症のひと家族の会(あじさい会)のつどい

認知症の正しい知識などを学びます。9月22日(休) 午後1時～3時、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。

問 認知症のひと家族の会 (☎845-2180)

職場の健康づくりを応援します!

健康づくり課 ☎829・1154

専門スタッフが職場に向いて健康講話を行います。費用無料。対従業員50人未満の市内の事業所で、パート・アルバイトなどを含めて10人以上の参加が見込めること。日平日午前10時～午後5時の間 テ①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③喫煙 ④歯・口腔の健康 ⑤こころの健康から1つを選択 申希望日の2カ月前(11月末に申込み終了)。他終了後にアンケート調査あり。

病院祭「よらね祭2015」

市立病院機構 ☎822・3251

医療現場疑似体験や健康チェック、新病院紹介コーナー、ゲームなど楽しいイベントが盛りだくさんです。参加無料。直接会場へ。日10月4日(日) 午後1時～4時 所長崎みなとメディアカルセンター市民病院 他医療現場疑似体験は予約制です。詳しくはホームページをご覧ください。

検診車による

出張がん検診などのお知らせ

問 = ①外海地区… 琴海行政センター(☎885-2111)

②香焼・③野母崎・④三和地区… 三和行政センター(☎892-1111)

内容	対象市民	地区	期日	受付時間	肺がん 大腸がん	胃がん	子宮がん 乳がん	胃がん リスク検診	場所
肺がん	40歳以上	①外海	9/16(水)	9:30～11:00	—	—	○	—	黒崎地区公民館
大腸がん	40歳以上			13:30～15:00	—	—	○	—	外海ふるさと交流センター
胃がん	40歳以上	②香焼	9/15(火)	9:00～11:00	○	—	—	○	日浦病院(下黒崎町)
子宮がん	20歳以上			13:00～14:30	○	—	—	○	香焼ひまわり
乳がん	30歳以上	③野母崎	9/17(木)	9:00～10:00	○	—	○	—	高浜地区公民館
胃がんリスク (血液検査)	40歳以上で7月初旬に受診券が届いたかた			13:00～14:00	○	—	○	—	野母崎文化センター
※詳しい検査内容・費用などは行政センターへお尋ねください。 ※①の、10/4は 特定健診・歯周疾患検診 も行います。②④では 特定健診・前立腺がん検診 も行います。 ※ 保険証 を持参のうえ、 直接会場 へ。胃がん検診は事前に予約を。③の子宮がん・乳がん検診は 9/11(金) までに予約を。		④三和	10/1(木)	9:30～11:00	○	—	—	○	椿が丘自治公民館
				13:30～15:00	○	—	—	○	岳路自治公民館
			10/5(月)	9:30～11:00	○	○	—	○	総合地域施設(宮崎町)
				13:30～15:00	○	—	—	○	木場自治公民館
			10/6(火)	9:30～11:00	○	○	—	○	健康づくりセンター(布巻町)
				13:30～15:00	○	—	—	○	
			10/7(水)	9:30～11:00	○	○	—	○	晴海地区公民館
				13:30～15:00	○	—	—	○	
10/8(木)	9:30～11:00	○	○	—	○	為石地区公民館			
	13:30～15:00	○	—	—	○				
10/9(金)	9:30～11:00	○	○	—	○	蚊焼地区公民館			
	13:30～15:00	○	—	—	○				
10/13(火)	9:30～11:00	○	—	—	○	川原地区公民館			
	13:30～15:00	○	—	—	○				

※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、世帯主の市・県民税非課税証明書の写し(最新のもの)のいずれかをお持ちのかたは受診無料。

特集
 市政
 長崎市民
 プレゼント
 生活情報
 健康
 子育て
 福祉
 被爆者援護
 講演・講座
 もよおし
 おしらせ
 募集

月…リウマチ性多発性筋痛症をご存知ですか？ / 火…足の症状が気になる方へ 下肢動脈閉塞症 / 水…子どもの下痢の対処法
木…シミいろいろ / 金…高齢者の不眠 / 土・日…繰り返す膀胱炎 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
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」 (※印の会場は塩分測定を します。ご自宅のみそ汁を 約50ccご持参ください)	20歳以上の市民	9/14(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
		9/15(火)	13:30~15:00	南部市民センター(末石町)		②
		9/16(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター(※)		①
		9/17(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター(※)		
		9/24(木)	13:30~15:30	東部地区にこにこセンター(※)		
市民健康講座 「医師講話と適度な運動」	20歳以上の市民 (2回参加できるかた)	9/26(土)	13:30~16:00	市民会館	9/16 (水)	③
		10/17(土)	13:30~15:30			
難病ふれあい教室	「膠原病」の患者とご家族	9/17(木)	14:00~15:30	市役所別館地下1階機能回復訓練室	9/16(水)	①
難病医療講演会	「後縦帯骨化症、黄色帯骨化症」の患者とご家族	10/ 4(日)	10:00~12:00	もりまちハートセンター	9/28 (月)	①
お手軽ウォーキング ※氏名・年齢・電話番号・ コース名を書いて、FAX(822- 8850)でも申込み可。	20歳以上の市民	9/17(木)	10:00~12:00	鹿尾ダムコース(4.2km)	9/15(火)	③
		9/29(火)	10:00~12:00	岳路コース(4.4km)	9/25(金)	
		9/30(水)	10:00~11:00	浦上川河川公園コース(2km)	9/28(月)	
		10/ 6(火)	10:30~13:00	伊王島1周コース(7km)	10/2(金)	
		10/ 7(水)	10:00~12:00	多以良コース(4km)	10/5(月)	
		10/ 8(木)	10:00~14:00	赤水公園山登りコース(10km)※要弁当	10/6(火)	
ノルディックウォーク教室 (3回連続講座)	おおむね50歳以上の市民	10/2(金)・ 9(金)・16(金)	10:00~12:00	市民会館	9/25 (金)	①
ノルディックdeお手軽 ウォーキング(1日でも可)	おおむね50歳以上の市民	10/10(土)	10:00~12:00	平和公園コース(2km)	10/6 (火)	①
		10/17(土)		沖之島1周コース(4.5km)		
まちなかサロン 「認知症について③ 居宅支援事業所の役割」	市民	9/30(水)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかサロン 「絵手紙教室(年賀状)」	患者やご家族	10/ 5(月)		まちなかラウンジ		
まちなかラウンジ緩和ケア講座	市民	9/28(月)		東公民館		
ひきこもり家族学習会	ひきこもりのかたのご家族	9/16(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階衛生教育室	事前に	⑤
心の健康相談	心の問題でお悩みのかた	9/17(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階精神保健相談室	事前に	⑤
問い合わせ	①健康づくり課(☎829-1154) ②三和行政センター(☎892-1111) ③あじさいコール(☎822-8888) ④長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311)					

健康長崎市民 21

災害に備え、まずは顔見知りの関係づくりから！

夏から秋にかけては、大雨や暴風、高潮による自然災害が発生しやすい季節です。

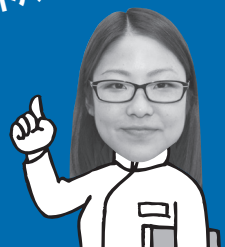
市内は斜面地が多く、自力で避難できないかたも多くいます。そのような方々を「避難行動要支援者」として登録し、同意を得られた場合は、自治会や民生委員などの地域の「支援関係者」に情報提供することで、迅速な避難支援ができるように取り組んでいます。避難する時には、支援関係者をはじめ、地

域で暮らす皆さん一人ひとりの助け合いが必要です。阪神淡路大震災では、約7割が地域住民により救出されたとの報告もあります。

災害時に、支えあい・助け合うことができるように、日ごろから住民同士による挨拶・声かけ・見守りを通して、顔見知りの輪を広げて行きましょう。

高齢者すこやか支援課(☎829-1146)

ワンポイント
アドバイス



高齢者すこやか支援課

本田 美穂