

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 講=講師 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

期日	時間	内容・講師
1/30 (土)	13:30	医師講話「生活習慣とがん」 長崎大学病院 医師 松島加代子 氏
	16:00	運動実技「エアロビクス」 インストラクター 川口まゆみ 氏
2/20 (土)	13:30	栄養講話「生活習慣病と野菜の 関係」 管理栄養士 宮崎房子 氏
	15:30	運動実技「裸足でおこなう ボディメイクエクササイズ」 ルネサンス長崎 今川佳奈美 氏

生活習慣病予防のための医師・栄養講
 話と運動実技。受講無料。**対**20歳以上

市民健康講座

健康づくり課 ☎829-1154

いつまでも健康
 な歯で長生きし
 ませんか！参
 加無料。**対**市内
 にお住まいの65
 歳以上のかた
内「歯医者さん
 に聞く！お口の
 健康のはなし」
申事前に電話
 で。**他**内容は各
 会場とも同じ。

場所	期日	時間
香焼公民館	2/ 3(水)	13:00~14:30
戸町地区公民館	2/ 4(木)	13:00~14:30
片町集会所(茂木町)	2/10(水)	12:00~13:30
北公民館	2/25(木)	13:00~14:30

歯つじつ健康教室
 高齢者すこやか支援課 ☎829-1146



の市民(2回参加できるかた)**所**市民
 会館 **定**50人(抽選) **申**1月20日(水)
 までにあじさいコール(☎822-
 8808)に電話を。

検診車による出張がん検診

健康づくり課(☎829-1154)

申込不要。保険証を持参のうえ直接会場へ。一時保育あり。
 次のいずれかの証明書を持参のかたは受診無料。
 ※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、世帯主の平成27年度市・県民税非
 課税証明書の写し、無料クーポン券(対象者のみ)

検診	内容	対象市民	費用	備考
胃 がん	バリウムに よる胃透視	40歳以上	500円	前夜9時以降の飲食・喫煙 は禁止
子宮 がん	子宮頸部の 細胞診	20歳以上 の女性	400円	昨年度、市の子宮がん検 診を受けられたかたは今 年度受診不可。

検診日	受付時間	胃 がん	子宮 がん	場所
1/12(火)	9:00~10:30	○	○	西町校区集会所(白鳥町)
1/13(水)	9:00~10:30	○	○	小ヶ倉地区公民館
	13:30~14:30	—	○	ダイヤランド・小ヶ倉ふれあいセンター
1/14(木)	9:00~10:30	○	○	新戸町公民館
1/15(金)	9:00~10:30	○	○	茂木地区公民館
1/18(月)	9:00~10:30	○	○	ララなめし(滑石2丁目)
	13:30~14:30	—	○	京泊公民館
1/19(火)	9:00~10:30	○	○	土井首地区公民館
1/20(水)	9:00~10:30	○	○	長崎卸センター(田中町)
	13:30~14:30	—	○	つつじが丘1・2丁目集会所
1/21(木)	9:00~10:30	○	○	横尾団地集会所(県営住宅A棟横)
	13:30~14:30	—	○	式見地区公民館
1/25(月)	9:00~10:30	○	○	ケアハウスひこばえの苑(早坂町)
1/26(火)	9:00~10:30	○	○	日見地区公民館



昨年7月に、今年度の「がん検診無料
 クーポン」を対象のかたに送付してい
 ます。まだ使用されていないかたは期
 限内に受診しましょう。**対**①子宮頸が
 ん:20歳 ②乳がん:40歳 ③大腸がん
 :40・45・50・55・60歳 ※対象年齢は
 平成27年4月1日現在

有効期限は3月31日!
 健康づくり課 ☎829-1154

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会 (あじさい会) のつどい

認知症の正しい知識などを学びましょう。
 1月26日(火) 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。認知症についての電話相談は常時、
 受け付け。

問認知症の人と家族の会(☎845-2180)

月… ご存じですか? 胃がんリスク検診 / 火… 乳がん検診、受けましょう / 水… 2016年インフルエンザワクチン / 木… 舌下免疫療法でアレルギー性鼻炎を治す / 金… 適応障害(ストレスが身体に与える影響) / 土・日… 尿道からうみが出る
 年末年始< 12/28(月)~1/4(月)>… 尿に泡が混じったら 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(集合場所)	期限	問
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」 (※印の会場は、栄養講話「野菜プラス一皿」あり)	20歳以上の市民	1/18(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
		1/19(火)	13:30~15:00	南部市民センター(末石町)		②
		1/20(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター(※)		①
		1/21(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター(※)		
		1/28(木)	13:30~15:30	東部地区にこここセンター(※)		
ノルディック de お手軽ウォーキング① (※2回コース)	おおむね 50歳以上の市民	1/30(土)	12:30~14:30	平和公園コース(2.0km) 市営陸上競技場「松山町」電 停側入口集合	1/20(水)	①
		2/ 6(土)		小島1周コース(4.0km) 伊王島開発総合センター集合		
ノルディック de お手軽ウォーキング② (※2回コース)	50歳以上の市民	2/13(土)	12:30~14:30	陸上競技場コース(2.0km) 市営陸上競技場「松山町」電 停側入口集合	2/ 3(水)	①
		2/27(土)		伊王島灯台コース(5.0km) 伊王島開発総合センター集合		
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	2/ 3(水)	10:00~11:00	長崎公園周辺コース (2.0km) 諏訪神社一の鳥居前集合	2/ 1(月)	③
まちなかサロン 「前立腺がんについて」	市民	1/26(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかサロン 「化学療法時の外見ケア」	患者やご家族	2/ 9(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ	事前に	
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもり 状態のかたのご家族	1/20(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
こころの健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	1/21(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	
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

今日から実践 閉じこもりを予防しよう

週に1回以上、外出しない生活が続くと、1年後には約1割の人が運動機能の低下や認知症など、介護が必要な状態になりやすくなるともいわれています。いきいきとした生活で介護予防を実践しましょう!

①生活リズムを整えよう!

1日3回の食事と、睡眠時間をしっかりとしましょう。

②体を動かそう!

散歩や買い物などこまめに歩きましょう。

③役割を持ちましょう!

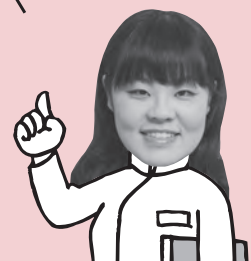
家事やボランティア活動など、無理なくできることから誰かの役に立つことを始めてみませんか。

④出かけてみませんか!

楽しい催しや講座などを「広報ながさき」で紹介しています(詳しくは、それぞれの問い合わせ先まで)。仲間との交流にも活用してください。

高齢者すこやか支援課(☎829-1146)

ワンポイント
アドバイス



保健師
植木 絢子