

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間  
 所=場所 内=内容 テ=テーマ 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

特集

市政

長崎市民

ご意見  
 プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## 土曜検診

健康づくり課 ☎829・1154

日3月5日(土)午前9時～11時 所  
 長崎ワシントンホテル(新地町) 持健  
 康保険証などの身分証明書。胃がんリ  
 スク検診を受診するかたは受診券も。

申3月2日(水)までにあじさいコール  
 (☎822・8888)へ電話で。他次の  
 いずれかの証明書等をお持ちのかたは  
 無料。①平成27年度大腸がん検診無料  
 クーポン券(対象者には送付済)②後  
 期高齢者医療被保険者証③高齢受給  
 者証④生活保護受給証⑤中国残留邦  
 人等本人確認証⑥世帯主の平成27年  
 度市・県民税非課税証明書の写し

内容	対象市民	費用
肺がん	40歳以上。平成27年度に長崎市の肺がん、大腸がん検診を受けていないかた	問診・胸部X線…無料 かく痰(たん)検査…300円
大腸がん	受診券が送付されているかた(平成27年4月1日時点で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳)	問診・便潜血検査…300円
胃がんリスク		問診・血液検査…1000円

## 思春期・青年期のこころの健康づくり講演会

地域保健課 ☎829・1153

若者のメンタルヘルス問題に焦点をあてた一般向けの講演会です。受講無料。  
 対市民 期①2月21日(日)②2月28

日(日)時ともに午後2時～4時(受  
 付午後1時30分) 所原爆資料館ホー  
 ル テ①若者の精神疾患と自殺予防に  
 ついて②神経発達症(発達障害)につ  
 いて 定各300人 申2月19日(金)  
 までにあじさいコール(☎822・8  
 888)へ電話で。

## 元気がいぢばんたい!

健康づくり課 ☎829・1154

健康川柳標語の受賞作品決定  
 市民の健診・がん検診への関心を高め、  
 自己健康管理の推進を図ることを目的  
 に作品を募集したところ、330作品の  
 応募がありました。受賞作品は次のと  
 おりです。

### 【最優秀賞】

「健診は体と向き合うよか機会!!」  
 ひとちゃんさん

### 【優秀賞】

「うちの父検診受けるがギャグ受けず」  
 みなみなさん

【佳作】…「休肝日 守る夫に惚れ直す  
 /オバサイさん」、「運動と食事にプ  
 ラス 健診を /いちごミルクさん」、「元  
 氣です 食事 運動 健診で /ともりんさ  
 ん」、「検診は心と身体(からだ)のお  
 守りたい(隊) /すずりんさん」

## 日曜日に「乳がん検診」へ行こう!!

健康づくり課 ☎829・1154

対次のいずれも満たすかた。①40歳以  
 上の市民(女性)②前年度または今年  
 度に長崎市の乳がん検診を受診してい

ない 期・所2月28日(日)…東公民館  
 /3月6日(日)…ララなめし(滑石2  
 丁目) 時ともに午前10時～11時30分、  
 午後1時～2時30分 内マンモグラ  
 フィ検査 定各80人(午前・午後とも  
 40人)(抽選) 費40歳代:1500円、  
 50歳以上:800円 申あじさいコー  
 ル(☎822・8888)に電話で。 申  
 (期限)東公民館:2月24日(水)、ラ  
 ラなめし:3月2日(水) 他平成27年  
 度乳がん検診無料クーポン券などを持  
 参したかたは受診無料。一時保育あり。  
 詳しくはお尋ねを。

## パパ・ママたばこをやめてね

健康づくり課 ☎829・1154

妊娠期・育児期の禁煙と健康づくりに  
 ついての講演会。後半は野菜ソムリエに  
 よる野菜たっぷり簡単短レンジピも伝  
 授!禁煙相談やニコチンパッチの1枚  
 無料配付(医師の判断時)あり。 対市  
 民 日3月6日(日)午後2時～4時  
 15分 所アマランス 定70人 費無  
 料 申事前にあじさいコール(☎  
 822・8888)へ電話で。※託児希望  
 の場合は申し出を。

## 腎臓から考える健康ライフ

健康づくり課 ☎829・1154

いずれも、対市民 費無料 申あじさい  
 コール(☎822・8888)に電話で。  
 他参加者には簡易尿検査セット配布  
 ◆世界腎臓デー講演会 日2月28日  
 (日)午後2時～4時 所長崎歴史文化

博物館 テあなたの腎臓が知らせる未  
 来の健康 定120人(抽選) 申(期  
 限)2月18日(木)

◆世界腎臓デーイベント「キドニーウ  
 オーク2016」ノルディックウォーキ  
 ング」を基礎から学び、3kmのコースを  
 歩きます。(雨天時はノルディックポー  
 ルでエクササイズ)。 日3月12日(土)  
 午前10時～午後0時30分 所もりまち  
 ハートセンター 定100人(抽選) 申  
 (期限)3月1日(火) 他ノルディック  
 ポールは無料で貸し出します。

まちなかラウンジ市民健康講座  
 「いのちをやさしいまちづくり」  
 まちなかラウンジ ☎893・6621

長崎の地域包括ケアシステムの構築を  
 目指して、在宅医療や介護連携につい  
 て考えてみませんか。 日3月19日(土)  
 午後2時～4時 所長崎医師会館7  
 階講堂 内基調講演、パネルディスカッ  
 ションなど ※医療・介護の相談コー  
 ナーもあります。 定150人 費無  
 料 申3月16日(水)までに電話か 0  
 (826・3021)で。

## 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を学  
 びます。2月23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。  
 問あじさい会(☎845-  
 2180)

月… 胸やけ / 火… 杖の選び方 / 水… 百日咳 / 木… 疲れ目 / 金… 高血圧の方の歯科受診の注意  
土・日… 産婦人科における児童虐待ゼロプロジェクト 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」	20歳以上の市民	2/15(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
		2/19(金)	13:30~15:30	健康づくりセンター(布巻町)		②
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	3/ 2(水)	10:00~12:30	樺島コース(往復6.2km) 樺島バス停(野母崎)集合	2/29(月)	③
ノルディック de 登ろう! 金比羅山	おおむね50歳以上の市民	3/ 5(土)	10:00~12:30	金比羅山コース(約4.0km) 立山公園運動場集合	2/24(水)	①
健康づくり講座	20歳以上の市民	2/23(火)	13:30~15:30	香焼公民館	2/18(木)	②
まちななかサロン 「薬膳について」	市民	2/22(月)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちななかサロン 「座ってヨガ」	患者やその家族	3/ 8(火)	14:00~16:00	まちななかラウンジ	事前に	④
まちななかラウンジ緩和ケア講座 「緩和ケアってなんだろう」	市民	2/27(土)	14:00~16:00	稲佐地域コミュニティ消防センター	事前に	④
「パーキンソン病」 ふれあい教室	パーキンソン病の患者とその家族	3/10(木)	14:00~15:30	市立図書館	3/9(水)	①
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	2/17(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	2/18(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
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	2/27(土)	14:00~16:00	アマランス	直接会場へ	⑥
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なかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311) ⑥地域保健課(☎829-1153)					

### 健康長崎市民 21

#### 「沈黙の臓器」腎臓を大切に！ 年1回は健診を受けましょう！

血液をろ過し、老廃物を尿として排出している腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、働きが悪くなってもなかなかSOSを出さない我慢強い臓器です。

一度悪くなると回復が難しく、心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気にも深く関係していると言われています。

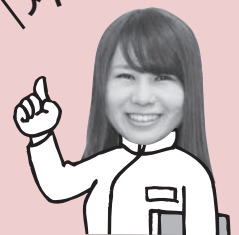
そのため血液検査や尿検査を定期的に受け腎臓の不具合を早期発見することが大切です。

忙しい毎日で後回しになりがちですが、「誕生日の月に健診を受ける!」と決めるなどして、年1回は健診を受けましょう。

また、腎臓病の発症や進行を防ぐために、喫煙や過度の飲酒をやめ、日頃から適度な運動を行い、規則正しい生活を送りましょう。

市では講演会とウォーキングイベントを開催予定です。詳しくは20ページをご覧ください。  
健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント  
アドバイス



健康づくり課  
保健師 小川実咲