

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

# 元気予報

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

## 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。3月22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)

## 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	場所
3/15(火)	9:00～10:30	日見地区公民館
3/16(水)	9:00～10:30	ケアハウスひこばえの苑(早坂町)

## 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、筋肉や脂肪量の測定が可)	20歳以上の市民	3/14(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
		3/15(火)	13:30～15:00	南部市民センター(末石町)		②
		3/16(水)	13:00～15:00	滑石地区ふれあいセンター(※)		①
		3/17(木)	9:45～11:45	江平地区ふれあいセンター(※)		①
		3/24(木)	13:30～15:30	東部地区にこにこセンター(※)		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	3/17(木)	10:00～12:00	平和公園コース(4.2km) 市営陸上競技場(松山町)入口集合	3/15(火)	③
		3/29(火)		三川・西山台 桜コース(4.3km) 三川中央公園集合	3/25(金)	
ひきこもりの学習会	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	3/16(水)	13:30～15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	④
こころの健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	3/10(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
まちななかサロン 「健康と運動について」	市民	3/22(火)	14:00～16:00	メルカつきまち	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精神保健相談室(☎829-1311) ⑤長崎市包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621)					

**3月の健康テレフォンサービス ☎0120-555-203** ※祝日・休日は前日のテープが流れます

月…睡眠時無呼吸症候群(SAS) / 火…胆管がん / 水…子どもの食物アレルギー / 木…とびひ /  
 金…むずむず足症候群(レストレスレッグス症候群) / 土・日…女性の尿もれ 問…県保険医協会(☎825-3829)

### 健康長崎市民 21

## あなたのこころは元気ですか? ～ストレス状態を確認しましょう～

こころや体調の異変は、あなたの体から発せられる危険信号です。早めに対処すれば、深刻な事態になることを防げます。

ストレスと上手に付き合っていくためには、次のことが大切です。

- 食事・睡眠・運動の生活環境を整える
- 上手に気持ちを切り替える。こころのもち方、受け止め方を変えてみる

- こころの疲れを和らげる、自分なりの気分転換やストレス解消法(ウォーキング、お風呂でのマッサージなど)を持つ
- 市ホームページ「こころのメガネ」

で、ストレスチェックができます。診断結果をもとに、あなたに合った解決法をアドバイスしますので、お気軽にご利用ください。



問い合わせ  
 精神保健相談室  
 ☎829-1311