

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日
 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 抽=抽選 申=申し込み
 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

元気予報

特集

市民

市政

プレゼント

生活情報

子育て

健康

福祉

被爆者援護

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) つどい

認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。6月27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。家庭介護の悩みなど電話相談は随時受け付け。

問 認知症の人と家族の会 (☎845-2180)

助成により自己負担額2000円(1人1回のみ)で予防接種が受けられます。対過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがないかたで、次のいずれかに該当するかた①市からはがきが届いた②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる



食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座の受講者募集
 健康づくり課 ☎829-1154

地域のみなさんの健康づくりをお手伝いする推進員を養成します。対全6回受講できるかた 期7月11日(火)・25日(火)、8月3日(木)・17日(木)、9月1日(金)・15日(金) 時午後1時～4時30分 所市民会館 定40人 費無料 申7月3日(月)までに電話で。

高齢者等肺炎球菌予防接種

地域保健課 ☎829-1153

腎臓いきいき講座

健康づくり課 ☎829-1154

り免疫機能に障害がある(身体障害者手帳1級程度) 期(期限)来年3月31日(土) 所市内の医療機関など 申直接医療機関へ 他詳しくはお問い合わせください。

腎臓を守るための必要な知識や方法を学びます。対医師から腎臓の働きが低下していると指摘されたことがある市民(透析治療を受けていないかた)

◆北公民館 期6月22日(木) 時午後1時30分～4時 定80人 申6月19日(月)までに電話で。

◆長崎歴史文化博物館 期7月2日(日) 時午前10時～午後0時30分 定120人 申6月28日(水)までに電話で。

たばこについて知ろう

健康づくり課 ☎829-1154

禁煙方法などに関する情報提供や禁煙相談をします。直接会場へ。期7月2日(日)・8月20日(日) 時午前10時15分～11時45分 費無料 所市立図書館

保健所ソーシャルクラブ

地域保健課 ☎829-1153

在宅の精神障害者が社会復帰できるように、人との付き合い方や生活リズムの改善を支援します。参加無料。対市内在住の精神障害者 所市内各地 内レクリエーション・料理など 他開催日時など詳しくはお尋ねください。

検診車による出張がん検診

- 保険証を持参のうえ直接会場へお越しください。＊健康づくりセンターで受診の場合、6/30(金)までに電話での申し込みが必要です(大腸がん検診は不要)。
- 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のいずれかを持参されたかたは受診無料。
- 子宮がん・乳がん検診は2年度に1回受診可(30～39歳の乳がん検診は毎年受診可)。

<お問い合わせ>

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



検診内容	対象市民	検査・費用
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診 400円
乳がん	30歳以上の女性	◇視触診・エコー検査 30～39歳のかた 900円
		◇視触診・マンモグラフィー検査 40～49歳のかた 1,500円 50歳以上のかた 800円
肺がん	40歳以上	胸部エックス線検査 無料
大腸がん		かく痰(たん)検査 300円
胃がん		便潜血検査 300円
前立腺がん	50歳以上	バリウム造影 500円
		血液検査 無料

期日	時間	場所	がん検査項目					問
			子宮	乳	肺	大腸	前立腺	
6/20(火)	9:00～11:30	外海ふるさと交流センター	-	-	○	○	○	①
	13:30～14:30		-	-	○	○	-	
6/29(木)	11:30～13:00	池島開発総合センター	-	-	○	○	-	①
7/11(火)	9:00～11:30	健康づくりセンター(布巻町)	○	○	-	○	-	②
	13:00～15:30		○	○	-	○	-	

月… 急激な体重増加は注意が必要です / 火… ぎっくり腰は病名ではない! / 水… 赤ちゃんの突然死 / 木… 水虫とは
金… 歯ぐきからの出血 / 土・日… 『孤独死』で発見が遅れないために 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
市民健康講座 ・栄養講座「食べ物のゆくえ」 ・運動実技「裸足で行うボディメイクエクササイズ“バレトン”」	20歳以上の市民	6/24(土)	13:30~15:30	市民会館	6/14(水)	①
市民健康講座 ・栄養講座「水分・食事、上手にとつて夏を元気に!」 ・運動実技「簡単エアロビで全身リフレッシュ」		7/11(火)				
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	6/21(水)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	②
特定健診後の結果説明会	特定健診を受けた市民	6/27(火)	13:30~15:30	日見地区公民館	6/16(金)	②
難病ふれあい教室	パーキンソン病の患者とその家族	6/29(木)	14:00~15:30	長崎市立図書館 多目的ホール	前日まで	②
初心者のための ダンベル体操公開講座	20歳以上の市民	6/30(金)	13:30~15:30	健康づくりセンター (布巻町)	6/23(金)	③
水中運動教室	20歳以上の市民 (6回参加できるかた)	6/29~8/3 の木曜日	13:30~15:30	健康づくりセンター (布巻町)	6/20(火)	③
まちなかサロン 「本のある暮らし」	市民	6/27(火)	14:00~16:00	メルカつきまち5階	事前に	④
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもりのかたの家族	6/21(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	6/15(木)	9:00~10:00	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	事前に	⑤
			10:00~11:00			
			11:00~12:00			
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	6/24(土)	14:00~16:00	アマランス	事前に	⑤
断酒のつどい	断酒を希望するかた	7/6(木)	10:00~11:00	アマランス	事前に	⑤
むし歯予防教室	生後7カ月から1歳4ヵ月未満のお子さんと保護者	6/22(木)	10:00~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	6/19(月)	⑥
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②健康づくり課(☎829-1154) ③三和行政センター(☎892-1111) ④包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健福祉相談室(☎829-1311) ⑥口腔保健支援センター(☎829-1436)					

— 元気がいちばんたい! 健康長崎市民 21 —

乳幼児期の歯をむし歯から守ろう!

むし歯はもとに戻りません。そのため、小さい頃からむし歯にならないように予防することは、とても大切なことです。

乳幼児のむし歯を予防するために、家庭では次のことを心がけましょう。

- ①おやつや時間の回数を決める。
- ②歯みがきをする習慣をつける。
- ③年齢にあったフッ化物配合歯磨剤を利用する。

また、歯科医院などで定期健診を受けましょう。市では、幼児のむし歯予防のため、「歯育て健診」を行っています。この健診では、協力歯科医院において1歳6ヵ月児から3歳5ヵ月児の間の時期に1回、無料で歯科健診とフッ化物塗布を受けることができます。

そのほか、歯に関する質問があれば、お気軽にお尋ねください。

口腔保健支援センター(☎829-1436)

