

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

断酒SNiUs
 精神保健福祉相談室 ☎829-11311
 対断酒の意志があるかた 期2月1日
 (木) 午前10時～11時 所アマランス
 費無料 申事前に電話で。

肺年齢測定と禁煙の相談会
 健康づくり課 ☎829-1154
 期1月28日(日)、2月18日(日)
 午前10時～正午 所アマランス 費無
 料 申不要

期日	時間	内容・講師
1/27 (土)	13:30 ～ 16:00	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
		運動実技「シンプルエアロビクスと ストレッチで心身リフレッシュ!!」 インストラクター 川口まゆみ 氏
2/8 (木)	13:30 ～ 15:30	歯科講話「生活習慣と歯周病」 歯科衛生士 山本美保子 氏
		運動実技「やさしいエアロビクスと かんたんヨガ」 インストラクター 岩永加世子 氏

市民健康講座
 地域福祉課(中央) ☎829-1429
 対20歳以上の市民 所市民会館 定50
 人(抽選) 費無料 申1月17日(水)
 までにあじさいコール(☎822-
 8888)に電話で。

検診車による出張がん検診

健康づくり課 (☎829-1154)

健康保険証などの身分証明書をご持参ください(無料
 託児あり)。

申 不要

他 次のいずれかを持参のかたは受診無料。

- ・子宮頸がん検診無料クーポン券
- ・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
- ・平成29年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写し

クーポン券の有効期限は3月31日です!

平成29年7月に、今年度の「がん検診無料クーポン券」
 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

※対象年齢は平成29年4月1日現在



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・喫煙は控えてください。
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できません。

検診日	受付時間	胃がん	子宮がん	場所
1/10(水)	9:00～10:30	○	○	茂木地区公民館
1/11(木)	9:00～10:30	○	○	小ヶ倉地区公民館
1/12(金)	9:00～10:30	○	○	ダイヤランド・小ヶ倉ふれあいセンター
1/15(月)	9:00～10:30	○	○	女の都2丁目公民館
1/16(火)	9:00～10:30	○	○	土井首地区ふれあいセンター
1/17(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
1/18(木)	9:00～10:30	○	○	横尾団地集会所(県営住宅A棟横・秋寄公園上)
	13:30～14:30	—	○	式見地区ふれあいセンター
1/19(金)	9:00～10:30	—	○	小榊会館
1/22(月)	9:00～10:30	○	○	ララなめし(滑石2丁目)
1/23(火)	9:00～10:30	○	○	日見地区公民館
1/24(水)	9:00～10:30	○	○	西町校区集会所
1/25(木)	9:00～10:30	○	○	ケアハウスひこばえの苑(早坂町)

※お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

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23日(火)午後1時～3時、もりまちハートセンターで。認知症についての電話相談は常時受け付け。費無料 申不要 問認知症の人と家族の会(☎845-2180)

「はたちの献血」キャンペーン

献血したら記念品がもらえます。新成人にはさらに特別記念品あり。1月2日(火)～2月28日(水)午前10時～正午、午後1時～5時30分、献血ルーム「はまのまち」で(木曜定休日)。
 問献血ルーム「はまのまち」(☎824-3332)

月…甲状腺機能低下症 / 火… 突き指 指のけがは、花より団子! / 水… 小児の救急シリーズ②腹痛
木… 眼底検査について / 金… 薬物依存について / 土・日… 若い女性に多い子宮頸がんは予防できます
年末年始<12/27(水)~1/4(木)>… 加齢黄斑変性 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」 ・血管推定年齢測定 ・栄養講話「脂質異常症」	20歳以上の市民	1/17(水)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	①
		1/18(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター	事前に	①
		1/24(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター	事前に	①
		1/25(木)	13:30~15:30	東部地区にこにこセンター	事前に	②
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	1/18(木)	10:00~12:00	深堀七福七恵比須コース (4.8km) 深堀公園集合	1/16(火)	③
		1/31(水)	10:00~11:45	翡翠ヶ丘コース (5.0km) 京泊公園集合	1/29(月)	
難病医療講演(相談)会 「混合性結合組織病、 シェーグレン症候群、 ベーチェット病」	患者とご家族	1/27(土)	14:00~16:00	長崎歴史文化博物館	1/17(水)	④
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	1/17(水)	13:30~15:30	アマランス	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	1/18(木)	① 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
			② 10:00~11:00			
			③ 11:00~12:00			
問い合わせ	①地域福祉課(中央) (☎829-1429) ②地域福祉課(東) (☎813-9001) ③あじさいコール(☎822-8888) ④健康づくり課(☎829-1154) ⑤精神保健福祉相談室(☎829-1311)					

元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

高齢者ふれあいサロンを利用してみませんか？

外出する機会が減り、家に閉じこもり気味になっていませんか？家に閉じこもればかりいと、体力低下や認知症など要介護状態を招きやすくなります。

そこで外に出る機会の一つとして、「高齢者ふれあいサロン」があります。サロンは、高齢者が住み慣れた場所で気軽に集い、参加者同士の交流を通して、心身の健康づくりや生きがいづくりなどを目的として、現在市内53カ所に開設されています。

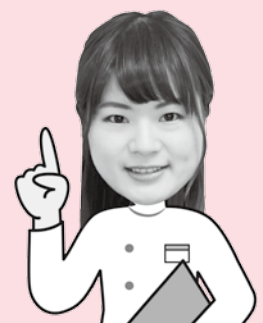
サロンでは、市が行う「高齢者サロンサ

ポーター養成講座」を修了したかたが企画・運営しています。週1回、約2時間、ラジオ体操や介護予防体操をはじめ、絵手紙やお菓子作り、季節行事、カラオケ、健康マージャンなど、各サロンで趣向をこらしたプログラムを行っています。

参加したい、立ち上げたいなど興味があるかたは、お近くの総合事務所地域福祉課、または高齢者すこやか支援課までお尋ねください。

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 福嶋 奈緒実