

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

元気予報

市民

市政

「ご意見・
 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

元気がいちばんたい！健康まつり

健康づくり課 ☎829・1154

がん検診や健康チェックなど、健康寿命を延ばす内容が盛りだくさん！**日**4月30日（休）午前10時～午後3時30分 **所**長崎ブリックホール **費**無料※がん検診は有料

◆**がん検診** **申**4月19日（木）までにあじさいコール（☎822・8888）へ電話で。**他**費用など、詳しくは下表のとおり。

◆**測定** **時**午前11時～午後3時30分 **内**

血管・肺年齢、骨密度測定、ロコモ度テスト、ストレスト、エックフなど

◆**相談** **時**午前11時～午後



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

4/24（火）13:00～15:00、もりまちハートセンターで。家庭介護の悩みなどの電話相談は随時受け付け。**費**無料 **申**不要 **問**認知症の人と家族の会（☎845-2180）

よい歯デー企画 市民講演会&お口の検診・相談

4/22（日）、県美術館2階ホールで。市民講演会…10:30～11:30、「加齢に伴い急増する『誤嚥性肺炎』その予防と対策」をテーマに講演。お口の検診・相談…11:30～12:30 **費**無料 **申**不要 **問**県保険医協会（☎825-3829）



3時30分 **内**栄養、禁煙、お薬など **申**不要

◆**歯の健診** **時**午前10時～3時 **内**歯周病検診 **申**不要

◆体験

①キッズ薬剤師体験 白衣を着て、薬剤師の仕事を実験しませんか？**対**小学校高学年（保護者同伴）**時**午前10時～午後3時 **定**親子30組（抽選）**申**4月19日（木）までにあじさいコール（☎822・8888）へ電話で。

②見て学ぶラジオ体操!! 正しいラジオ体操の動きを一緒に学びましょう！**時**午前11時30分～午後1時 **申**不要



断酒のつどい（互いに励ましあう会）

精神保健福祉相談室 ☎829・1311

対断酒の意志があるかた **日**5月10日（木）午前10時～11時 **所**市役所別館地下1階 衛生教育室 **費**無料 **申**事前に電話で。

がん検診・特定健診

持健康保険証などの身分証明書（特定健診は健康保険証と受診券を持参）

他次のいずれか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29年度市・県民税非課税証明書の写し

※市の子宮・乳がん検診は、平成29年度に受診したかたは今年度受診できません。

※申込期限がある検診日は、受診者数に限りがあります。

<問い合わせ>

- ①地域福祉課（北）（☎814-3400）
- ②あじさいコール（☎822-8888）
- ③【がん検診】健康づくり課（☎829-1154）
- ④【特定健診】国民健康保険課（☎829-1225）

日曜・祝日にある検診（要申込）もぜひご利用ください!

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	40歳以上の女性	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 かく痰検査 300円
大腸がん		便潜血検査 300円 ※検査当日に検便容器を配布し、後日指定場所で回収。
胃がん	40歳～74歳の国保加入者	バリウム造影 500円 ※前夜9時以降の飲食・喫煙は控えてください。
特定健診		無料

期日	時間	場所	がん検査項目					特定健診	申込期限	問
			子宮	乳	肺	大腸	胃			
4/13（金）	9:30～11:00	三重地区市民センター	-	-	-	○	-	○	不要	①
	14:00～15:30	三重地区公民館	-	-	-	○	-	○		
4/22（日）	9:30～11:30	海の牧場（長崎漁港がんばランド横）	○	○	○	-	○	-	4/16（月）	②
	13:30～15:00		○	○	○	-	-			
4/24（火）	9:30～11:00	東公民館	-	-	○	○	-	○	不要	③④
	13:30～15:00		-	-	○	○	-	○		
4/30（休）	10:00～11:30	長崎ブリックホール	○	○	○	○	○	-	4/19（木）	②
	13:00～15:00		○	○	○	○	-	-		

月… 首のしこり(リンパ節の腫れ?) / 火… 火傷について / 水… 小児の救急シリーズ⑤異物誤飲 /
木… 目にごみが入ったら / 金… 白い被せ物と金属の被せ物の違い /
土・日… 男性の下部尿路症状があれば前立腺炎を疑います。 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
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	4/19(木)	10:00~12:30	香焼・伊王島大橋Cコース (8.0km) 香焼第3児童公園集合	4/17 (火)	①
		4/21(土)	10:00~12:00	浦上水源地1周コース (5.5km) 西浦上小学校前集合	4/19 (木)	
		4/26(木)	10:00~12:00	浦上川周辺コース (4.0km) 市営陸上競技場入口集合	4/24 (火)	
まちなかサロン [生活習慣がまねく病気について]	市民	4/16(月)	14:00~16:00	メルカツきまち5階	事前に	②
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	4/18(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	③
こころの健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	4/19(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	③
			② 10:00~11:00			
			③ 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	4/28(土)	10:00~12:00	アマランス	事前に	③
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ③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 —

年に1回、健康診査やがん検診を受けていますか？

日々の生活の中で、忙しさを理由にして「健(検)診なんて受けなくてもまだまだ大丈夫!」と
思っているかたはいませんか？

実は、さまざまな生活習慣病を引き起こすと
言われる**動脈硬化**は自覚症状がなく、症状が出
ないまま進行します。

心臓から全身に血液を運ぶ大事な役割をす
る動脈は、本来とてもしなやかで、強さと弾力性
を備えています。

しかし、日常の偏った食生活や運動不足、スト
レスなどが原因で、コレステロールや血圧など
が高い状態が続くと、血管が狭くなり、硬くもろ
くなりやすくなります。このような状態が、動脈
硬化といわれるものです。動脈硬化が進むと、
心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こし、最悪、死
に至る危険もあります。

自分の体がこのような状態になっていないか
を早めに知るためには、年1回の健診が重要で
す。

また、がんについても、長崎市のがん検診をきつ
かけに、毎年約150人のかたが、がんを発見して
います。がんは、決して他人事ではありません。

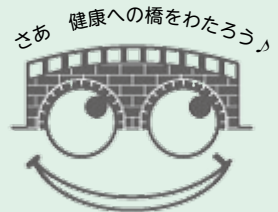
春はいろいろなことが始まる季節です。元気
でいきいきとした健康生活を送るために、定期
的に健診やがん検診を受けましょう。そして自
分の健康状態を知り、病気の早期発見や生活習
慣の改善に努めましょう!

4月30日(休)に長崎ブリックホールで「元気
がいちばんたい!健康まつり」を開催します(P18
参照)。

皆様のお越しをお待ちしています。

健康づくり課(☎829-1154)

今月号の折り込みは
「けんしん」特集号です。
ぜひご覧ください!



長崎市健康めがね橋