

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 曜=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

特集

市民

市政

子育て

生活情報

子育て

健康

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

歯つばいスマイルフェスティバル

口腔保健支援センター ☎829・1436

6月4日(月)から10日(日)までは、歯と口の健康週間です。お口の健康相談やかむ力のチェック、ブラッシング指導などを行います。

日 6月10日(日) 正午～午後3時30分

所 JR長崎駅前かもめ広場 費無



肺年齢測定と禁煙の相談会

健康づくり課 ☎829・1154

たばこが健康に与える影響や禁煙方法などを紹介。禁煙の相談も受け付けます。期 5月13日(日)、6月10日(日) 時 午前10時～正午 所 市民会館 費無 料 申不要

禁煙サポート事業参加者募集

健康づくり課 ☎829・1154

禁煙サポート薬局で指導を受けながら、禁煙しませんか。対禁煙したいかた 内ニコチンパッチを使用した禁煙プログラム約8週間(約2万円)のうち4週間分(約1万円)のニコチンパッチを助成 定50人(抽選) 申5月31日(木)までに健康づくり課にある応募用紙を提出。市ホームページからも応募可。

いきいき健康教室

地域福祉課(南) ☎892・1113

対 20歳以上の市民 期 5月15日、6月12日、7月10日、8月7日(全4回) 時 午前10時～正午 曜 火曜日 所 協岬地区公民館 内 ノルディックウォーキング 定 30人(抽選) 費 無料 申 5月11日(金)までに電話で。他 ポールは無料貸し出します。

初めてのノルディックウォーキング教室

地域福祉課(東) ☎813・9001

対 20歳以上の市民 期 6月9日(土)、16日(土)、24日(日) 時 午前10時～正午 所 長崎東公園コミュニティ体育館 定 40人(抽選) 費 無料 申 5月28日(月)までにあじさいコール ☎8

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

5/22(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

リウマチ療養講演会

関節リウマチのリハビリと治療などの講演会。医療相談会もあります。5/20(日)13:00～16:00、もりまちハートセンターで。費 無料 申 不要 問 日本リウマチ友の会長崎支部 ☎0957-48-6188

がん検診・特定健診

申し込み不要。直接会場へ。検診内容・費用はお尋ねください。

持 健康保険証などの身分証明書(特定健診は国民健康保険証と受診券を持参)
 他 胃がん検診のかたは前日の午後9時以降 飲食・喫煙不可。
 次のいずれかをお持ちのかたは無料。
 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

<問い合わせ>

- ①地域福祉課(南) ☎892-1113
- ②地域福祉課(北) ☎814-3400

検診内容	対象市民
子宮がん	20歳以上の女性
乳がん	30歳以上の女性
肺・大腸・胃がん	40歳以上
前立腺がん	50歳以上の男性
特定健診	40歳～74歳の国保加入者

期日	時間	場所	がん検査項目					特定健診	問
			子宮	乳	肺	大腸	胃		
5/29(火)	9:00～10:00	脇岬地区公民館	○	○	-	○	-	-	①
	11:30～13:00	池島開発総合センター	-	-	○	○	-	○	②
	13:00～14:00	野母崎文化センター	○	○	-	○	-	-	①
5/30(水)	9:00～11:30	外海ふるさと交流センター	-	-	○	○	○	○	②
	13:30～14:30		-	-	○	○	-	○	
5/31(木)	9:00～11:00	黒崎地区公民館	-	-	○	○	○	○	②
	14:00～15:00	出津地区公民館	-	-	○	○	-	○	
6/5(火)	9:00～10:00	香焼公民館	○	○	-	○	-	-	①
	13:00～14:00		○	○	-	○	-	-	

ダンベル体操公開講座

地域福祉課(南) ☎892・1113

22・8888)に電話で。他ポールは無料で貸し出します。
 運動して生活習慣病を予防しましょう。対 20歳以上の市民 日 6月15日(金)午後1時30分～3時30分 所 健康づくりセンター(布巻町) 講 マルヤジム代表 高西文利氏 費 無料 申 6

HIV(エイズ)夜間即日検査

地域保健課 ☎829・1153

月8日(金)までに電話で。
 仕事や学校で昼間に検査を受けられないかたは、この機会に受けてみませんか。匿名で受けることができます。日 6月4日(月)午後5時30分～8時 所 メルカつきまち5階 費 無料 申 事前に電話で。

月… 血圧サージ / 火… 大腿骨頸部骨折 / 水… 小児の救急シリーズ⑥咳 / 木… 後鼻漏と後鼻漏感

金… 高齢者の精神衛生 / 土・日… 妊娠中はどのくらい運動していいの? 関県保険医協会 (☎ 825-3829)

今月の健康づくり講座・教室

いずれも参加無料。下の問い合わせ先に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
ヘルスアップひがし 「簡単な運動と健康相談」 ・体成分分析測定 ・栄養講話「肥満について」	20歳以上の市民	5/24(木)	13:30~15:30	東部地区 ここにこセンター	事前に	①
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	5/19(土)	10:00~12:00	福田サンセットコース (約5.0km) 小浦船津公園集合	5/17 (木)	②
		5/22(火)	10:00~12:00	世界遺産軍艦島眺望 コース(約6.0km) 高浜地区公民館集合	5/18 (金)	②
		5/29(火)	10:00~12:00	土井の浦海岸コース (約6.2km) 琴海文化センター集合	5/25 (金)	②
まちなかサロン 「『第2次健康長崎市民21』計画は あなたの健康を応援します!」	市民	5/22(火)	14:00~16:00	メルカつきまち5階	事前に	③
まちなかラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療について」	市民	5/26(土)	14:00~16:00	小島地区 ふれあいセンター	事前に	③
難病医療講演(相談)会	特発性拡張型心筋症、 肥大型心筋症の患者と ご家族	5/26(土)	14:00~16:00	もりまちハートセンター	5/17 (木)	④
	サルコイドーシス、 特発性間質性肺炎の 患者とご家族	6/ 9(土)	14:00~16:00	もりまちハートセンター	5/31 (木)	④
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもり 状態のかたの家族	5/16(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	5/17(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			
断酒のつどい	断酒の意志が あるかた	6/ 7(木)	10:00~11:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
問い合わせ	①地域福祉課(東) (☎813-9001) ②あじさいコール(☎822-8888) ③包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) 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 —

禁煙チャレンジを応援します!

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。これらは、ほとんどのがんの発生に関わり、呼吸機能が低下する慢性閉塞性肺疾患(COPD)や心臓病、脳卒中などの要因になるともいわれています。

昨年度、実施した市民調査では、喫煙者の35.2%の人がたばこをやめたいと思っていました。

「たばこが有害なのは知っているけど、どうしたらやめられるか分からない」と思っているかたのために、長崎市禁煙支援ネットワークがあります。このネットワークでは医療機

関での禁煙治療の他にも、禁煙サポート薬局や協力歯科医院での禁煙に関する情報の提供も行っています。

禁煙を決断できない、もしくは禁煙に失敗した皆さん、この機会に禁煙してみませんか?市では、ニコチンパッチを使った「長崎市禁煙サポート事業」や、「肺年齢測定と禁煙の相談会」を行います(18ページ参照)。

禁煙することで、ガンなどの病気になるリスクを減らし、元気で長生きしましょう。

健康づくり課(☎829-1154)