

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 曜=曜日 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

プレゼンテーション

生活情報

子育て

福祉・健康

被爆者援護

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

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。**日**7月8日(日)午前10時〜正午 **所**アマランス **費**無料 **申**不要

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、人との付き合い方や生活リズムの改善を支援します。**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 **費**無料 **他**開催日時など詳しくはお尋ねください。

水中運動教室

地域福祉課(南) ☎892-1113

対市内在住の20歳以上で腰痛・膝痛などの改善が必要な方 ※全て参加できるかた **期**6月28日〜8月2日(全6回) **時**午後1時30分〜3時30分 **曜**木曜日 **所**健康づくりセンター(布巻町) **定**10人 **費**無料 **申**6月21日(木)まで

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

6/26(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)

で電話で。

マダニによる感染症に注意!

地域保健課 ☎829-1153

マダニはイエダニと異なり、森林や草地などに生息し、春から夏にかけて活発に活動します。ウイルスを持ったマダニにかまれると、発熱や嘔吐、下痢、頭痛などの症状が出る場合があります。草むらなどに入るときは、長袖、長ズボンを着用し、防虫スプレーを使用しましょう。また、症状が出た場合は、速やかに医療機関を受診してください。

熱中症を予防しよう

健康づくり課 ☎829-1154

熱中症は、湿度が高く風の弱い日には気温がそれほど高くなっても発症することがあります。暑さに慣れていないこの時期から予防が必要です。熱中症を予防するためには、「こまめに水分を補給すること」、「室温が高い日はエアコンを利用し、外出時には帽子をかぶるなど」**暑さを避けること**が大切です。

食中毒に注意しましょう

生活衛生課 ☎829-1155

湿度が高くなる梅雨は、細菌による食中毒が増加します。食中毒を防ぐには、原因菌を「つけない(手や調理器具をこまめに洗う)」、「増やさない(食品を低温で保存する)」、「やっつける(しっかりと加熱して食べる)」ことが重要です。

がん検診・特定健診・健康診査

<問い合わせ>
 ①健康づくり課(☎829-1154)
 ②地域福祉課(北)(☎814-3400)
 ③地域福祉課(南)(☎892-1113)

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、健康診査は後期高齢者医療被保険者証を持参)

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
 ・世帯主の最新の市・県民税非課税証明書の写し

検診内容	対象市民	検査・費用
肺がん		胸部エックス線検査 無料 かく痰検査 300円
大腸がん	40歳以上	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。
子宮がん	20歳以上	子宮頸部の細胞診 400円
乳がん	30歳以上	◇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
特定健診	40歳以上 74歳以下	無料
健康診査	75歳以上	無料

期日	時間	場所	国保 特定健診	後期 健康診査	がん検査 項目				問
					肺	大腸	子宮	乳	
6/13 (水)	9:30〜11:00	橘地区ふれあいセンター	○	○	-	○	-	-	①
	13:30〜15:00	戸石地区公民館	○	○	-	○	-	-	①
6/16 (土)	10:00〜11:30	市民会館地下1階	○	○	-	○	-	-	①
	13:30〜15:00								
6/29 (金)	9:30〜11:00	JA長崎せいひ日吉支店	○	○	○	○	-	-	①
	13:30〜15:00	茂木地区公民館	○	○	○	○	-	-	①
7/5 (木)	9:15〜11:00	琴海文化センター	-	-	-	-	○	○	②
	13:00〜14:00								
7/10 (火)	9:00〜11:30	健康づくりセンター(布巻町)	-	-	-	○	○	○	③
	13:00〜15:30								

※7/10(火)のみ、申し込みが必要。6/29(金)までに、地域福祉課(南)(☎892-1113)へ。

※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。

月… 在宅酸素療法について / 火… 乳がんの症状とマンモグラフィ検診 / 水… 小児の救急シリーズ⑦嘔吐と下痢
木… 「いんきんたむし」とは / 金… むし歯は遺伝するのですか? / 土・日… 赤、白、緑、黄色? ~不思議な尿の色
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。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
市民健康講座 「カラダの健康 <small>けんこう</small> は、お口から」	20歳以上の市民	6/17(日)	10:00~12:00	長崎歴史文化博物館	6/13(水)	①
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	6/13(水)	10:00~12:00	横尾コース(約2.8km) 秋寄公園集合	6/11(月)	①
まちななかサロン 「栄養・食生活の改善」	市民	6/26(火)	14:00~16:00	メルカつきまち5階	事前に	②
難病ふれあいひろば 「自宅で過ごすコツ」と体操	患者とご家族	7/12(木)	14:00~16:00	市立図書館 多目的ホール	事前に	③
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	6/20(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教室	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	6/21(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	④
			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	6/23(土)	10:00~12:00	アマランス	事前に	④
断酒のつどい	断酒の意志が あるかた	7/ 5(木)	10:00~11:00	市役所別館地下1階 衛生教室	事前に	④
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健康づくり課(☎829-1154) ④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 —

「のばそよ 健康寿命 歯みがきで」 (2018年度 歯と口の健康週間標語)

「健康寿命」と「歯みがき」は実は深い関係があります。口の中には、腸と同じ様に多くの細菌が住んでいて、健康な人でも約500~700種類・約2,000億以上の細菌がいると言われています。手入りを怠ると歯周病菌などの悪玉菌が増加します。そして、それらの細菌は虫歯や歯周病を引き起こすだけでなく、さらには歯周病で腫れた歯肉から血管に侵入し、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病など、さまざまな臓器の病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

また、食べ物などを飲み込む力が弱くなった高齢者は、食べ物と一緒に口内に増殖した細菌が気

管から肺に入り込み、誤嚥性の肺炎になって命を落とすこともあります。

口内の細菌を減らすことは、全身の健康を維持し、命を守ることに繋がります。そして、歯みがきが、細菌の増加を防ぐ最も優れた方法なのです。

歯ブラシだけではなく、歯間ブラシやフロス(糸ようじ)も効果的です。お子さんや高齢のかたの歯は、周りの人が確認し、磨いてあげましょう。

歯みがきで、あなたと家族の健康を保ってください。

健康づくり課(☎829-1154)

