

3月の健康テレフォンサービス

☎ 0120-555-203 (フリーダイヤル、携帯電話は利用不可)

☎ 826-5511 (携帯電話からも利用可)

祝日・休日は前日のテープが流れます

月…パーキンソン病とパーキンソン症候群 / 火…パーキンソン病の治療 / 水…新入学に備えて / 木…「クインケ浮腫^{むくみ}」とは
金…酒と薬と不眠症 / 土・日…ただの生理痛と思っていたら… 聞県保険医協会 (☎ 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」 歯科講話「歯のブラッシング(実習)、 歯のお手入れについて」	20歳以上の 市民	3/28(木)	13:30~15:30	東部地区 にこにこセンター	事前に	①
まちななかサロン 「胃がん・大腸がんをもっと知ろう」	市民	3/19(火)	14:00~16:00	メルカつきまち5階	事前に	②
ひきこもりの家族学習会	6か月以上ひきこもり 状態のかたのご家族	3/20(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	心理相談を希望す るかた(家族も可)	3/28(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	
			10:00~11:00			
			11:00~12:00			
問い合わせ	①地域福祉課(東)(☎813-9001) ②包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621) ③精神保健福祉相談室(☎829-1311)					

検診車による出張がん検診

問【がん検診】健康づくり課(☎829-1154)
【特定健診】国民健康保険課(☎829-1225)
【健康診査】後期高齢者医療室(☎829-1139)

申 不要。直接会場へ。

持 健康保険証(特定健診は
国民健康保険証と受診券)

他 検診内容などはお尋ねを。



検診内容	対象市民
肺がん	40歳以上
大腸がん	
前立腺がん	50歳以上の男性
特定健診	40歳以上74歳以下
健康診査	後期高齢者 医療保険加入者

期日	受付時間	場所	(国保 特定健診)	(後期 健康診査)	がん検診		
					肺	大腸	前立腺
3/12(火)	9:30~11:00	南部市民 センター	○	○	○	○	○
	13:30~15:00						
3/13(水)	10:00~11:30	メルカつきまち 5階	○	○	-	-	○
	13:30~15:00						
3/15(金)	9:30~11:00	北公民館	○	○	-	-	○
	13:30~15:00						
3/16(土)	10:00~11:30	長崎ブリック ホール	○	○	-	-	○
	13:30~15:00						

—— 元気がいちばんたい！健康長崎市民 21 ——

あなたの周りに一人で悩んでいる人はいませんか？

3月は「自殺対策強化月間」です。平成30年、全国の累計自殺者数は20,598人で、男性が女性の2~3倍多く、40~60歳代の中高年に自殺者が多いことが近年の傾向です。しかも、15~39歳の死因の第1位は自殺で、自殺はあらゆる世代に関わる問題です。

悩みを抱え込んでいる場合、誰かに話すことで心が軽くなったり、問題解決のヒントを得ることもあります。

大切な人の命を自殺の危機から救うために私たちができることは、「自殺のサインに気づく」「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける」「専門医や専門の相談機関に相談するように促す」「温かく支え、見守る」です。

私たち一人ひとりができることから始めませんか。

精神保健相談専用ダイヤル(☎829-1311)
地域保健課(☎829-1153)

女性のがん検診を行います！

土曜日に女性向けのがん検診を長崎県美術館で行います。受診して、自分の身体を見つめ直してみませんか？

日 4/13(土) 13:00~15:30

内・対子宮がん検診…20歳以上の女性、乳がん検診…40歳以上の女性

費 子宮がん検診…400円 / 乳がん検診(40~49歳) 1,500円、(50歳以上) 800円

申 4/5(金) までにあじさいコール(☎822-8888)へ電話で。

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

3/26(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)