

※10月1日から支所・行政センターは地域センターに変わります。

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

# 元気予報

## 健康ミニ情報

### 認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい

認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。9月26日(火)午後1時～3時、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。家庭介護の悩みなど電話相談は随時受付。問 認知症の人と家族の会 (☎845-2180)

**長崎県職場の健康づくり 応援事業(健康講座)**  
 健康づくり課 ☎829-1154  
 薬剤師、健康運動指導士、栄養士などのスタッフを派遣します。対市内事業所(10人以上の参加が見込めること) 期平成30年3月末まで(1回2時間以内) 申希望日の2カ月前までに、長崎市健康づくり課に申込書を提出。申込書は県ホームページから入手可。

**土曜がん検診**  
 健康づくり課 ☎829-1154  
 対40歳以上の市民 日9月23日(祝)午前9時～11時 所長崎ワシントンホテル 内・費(肺がん検診)問診・胸部X線検査:無料、かく痰検査:300円、(大腸がん検診)問診・便潜血検査:300円 持健康保険証などの身分証明書 申9月20日(水)までに、あじさいコール(☎829-8888)へ。



**子宮頸がん・乳がん検診**  
 琴海行政センター ☎885-2111  
 いずれも、期9月14日(木) 時・所午前9時30分～11時・黒崎地区公民館、午後1時30分～3時・外海ふるさと交流センター 持健康保険証 申直接会場へ 他受診間隔は、隔年度に1回。30歳代のかたの乳がん検診のみ、毎年度可能。  
 ◆子宮頸がん検診 対20歳以上の女性 内・費400円  
 ◆乳がん検診 対30歳以上の女性 内・費①30～39歳(視触診・エコー):900円 ②40～49歳(視触診・マンモグラフィ):1500円 ③50歳以上(視触診・マンモグラフィ):800円

**健康バンク!!がんばらばらキャンペーン**  
 国民健康保険課 ☎829-1225  
 健康づくり課 ☎829-1154  
 血管推定年齢の測定やお口の健康相談などの健康チェックができます。参加無料。直接会場へ。日9月30日(土)午前11時～午後3時 所ペルナード観光通り 他骨髄バンクドナー登録会(対18～54歳の健康なかた)も同時開催。

**肺がん検診・大腸がん検診** 対40歳以上の市民で、今年4月以降、市の同じがん検診を受けていないかた 時午前11時～11時45分、午後1時～2時30分 費(肺がん検診)無料。ただし、かく痰検査は300円。(大腸がん検診)300円。検便容器を配布し、後日回収。持健康保険証などの身分証明書

**健康ミニ情報**  
 認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい  
 認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。9月26日(火)午後1時～3時、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。家庭介護の悩みなど電話相談は随時受付。問 認知症の人と家族の会 (☎845-2180)

## 検診車による出張がん検診など

問 三和行政センター(☎892-1111)

内容	対象	期日	受付時間	特定健診 健康診査	肺がん 大腸がん	胃 がん	子宮がん 乳がん	場所
特定健診	40歳以上 74歳以下	9/12 (火)	9:00～11:00 13:00～14:00	○	○	○	—	伊王島開発総合センター
後期高齢者健診 (健康診査)	75歳以上	9/20 (水)	9:00～11:00 13:00～14:30	○	○	○	—	香焼公民館
肺がん	40歳以上	9/25 (月)	9:30～11:00 13:30～15:00	○	○	—	—	椿が丘自治公民館
大腸がん								岳路自治公民館
胃がん	20歳以上	9/26 (火)	9:00～10:00 13:00～14:00	—	△ 大腸がんのみ	—	○	野母崎文化センター
子宮がん								川原地区公民館
乳がん	30歳以上	9/27 (水)	9:30～11:00 13:30～15:00	○	○	—	—	川原地区公民館
		9/28 (木)	9:30～11:00 13:30～15:00	○	○	○	—	為石地区公民館
		9/29 (金)	9:30～11:00 13:30～15:00	○	○	○	—	蚊焼地区公民館
		10/2 (月)	9:30～11:00 13:30～15:00	○	○	○	—	総合地域施設(宮崎集会所) 三和木場自治公民館
		10/4 (水)	9:30～11:00 13:30～15:00	○	○	○	—	晴海台地区公民館
		10/10 (火)	9:30～11:00 13:30～15:00	○	○	○	—	健康づくりセンター

※詳しい検査内容・費用などは行政センターへお尋ねを。  
 ※保険証(特定健診受診者は受診券も)を持参し、直接会場へ。胃がん検診は前日までに電話で予約を(先着20人)。  
 ※胃がん検診受診者は、前日午後9時以降に飲食、喫煙不可。服薬・水分補給は検査1時間前まで少量なら可。  
 ※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(最新のもの)のいずれかをお持ちのかたは受診料無料。

特集  
 市民  
 市政  
 プレゼンツ  
 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

## 9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)

月… 手足が動かなくなるギラン・バレー症候群 / 火… 魚の目・たこ / 水… ぜんそく発作の予防 / 木… 夏季に多い虫刺され  
金… 認知症の見当識障害について / 土・日… 望まない妊娠をしないために 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	
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」 ・体成分分析測定 ・栄養講話「栄養バランス(隠れ肥満などについて)」	20歳以上の市民	9/20(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	
		9/21(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター			
		9/27(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター			
		9/28(木)	13:30~15:30	東部地区ふれあいセンター			
市民健康講座 ・栄養講話「食事で予防・ふとりすぎ」 ・運動実技「ゼロから始めるピラティス」	20歳以上の市民	10/11(水)	13:30~15:30	市民会館	9/27(水)	②	
ノルディックウォーキング	20歳以上の市民	9/30(土)	13:30~15:30	中島川コース (5.3km) 市民会館正面玄関前集合	9/20(水)	②	
お手軽ウォーキング ※9/30(土)は「アマランスフェスタ2017(24ページ)」の中で開催	20歳以上の市民	9/20(水)	10:00~12:30	川原・宮崎コース(7km) 川原地区公民館集合	9/15(金)	②	
		9/30(土)	13:30~15:30	中島川コース (5.3km) 市民会館正面玄関前集合	9/28(木)		
		10/6(金)	10:00~12:00	あぐりの丘(3.0km) 門のエリア集合	10/4(水)		
まちなかサロン 「高血圧」	市民	9/19(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	③	
断酒のつどい	断酒を希望するかた	10/5(木)	10:00~11:00	アマランス	事前に	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	9/20(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	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	9/21(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				
骨粗しょう症予防相談会	20歳以上のかた	9/14(木)	9:30~11:30	黒崎地区公民館	不要	⑤	
			13:30~15:00	外海ふるさと交流センター			
「精神疾患についてやさしく学ぶ」	市民	10/5(木)	14:00~15:30	もりまちハートセンター	9/29(金)	⑥	
							10/12(木)
							10/19(木)
							10/23(月)
問い合わせ	①健康づくり課(☎829-1154) 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精神保健福祉相談室(☎829-1311) ⑤琴海行政センター(☎885-2111) ⑥地域保健課(☎829-1153)						

### 元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

#### 朝食にプラス1皿 野菜料理を増やそう！

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、ごはんよりも先に食べると血糖値の上昇を抑えます。

また、多く食べることで脳卒中や心臓病などのリスクを下げるといわれ、生活習慣病予防の強い味方です。

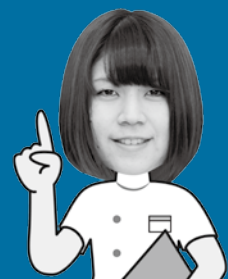
しかし、厚生労働省が実施している調査では、一人あたりの1日に食べる野菜の量が不足しており、特に朝食で食べる野菜の量が昼食や夕食に比べて少ないという結果でした。

そのため、簡単な食事になりやすい朝食に野菜料理を1皿加えることがおすすめです。例えば、調理が簡単な野菜入りのスムージーや野菜スープを加えたり、きゅうりや玉ねぎの酢の物、きんぴらごぼうなどの常備菜を利用したりすることで簡単に野菜を摂ることができます。

現在の朝食に1皿 野菜料理を増やして、健康的な生活を送りましょう。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント  
アドバイス



管理栄養士 高尾 歩