

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

精神保健福祉について学びませんか

地域保健課 ☎829-1153

精神障害者の社会復帰・社会参加を支援するボランティアを養成します。受講無料。対全講座受講できる市民所 勤労福祉会館 時午前9時30分～午後4時 申 8月23日(金)までに電話で。他別途、病院・施設などの見学、実習を予定しています。※①～⑥は公開講座でも参加できます。

期日	内容	公開講座(開催時間)
9/9(月)	交流会 「こころの病気」とは?	①(13:30～15:30)
9/30(月)	自殺を予防するために ～あなたもゲートキーパー～	②(9:30～11:30)
	現代社会とこころの健康 ～うつと自殺予防～	③(13:30～15:30)
10/8(火)	精神障害者の心理と接し方	④(9:30～11:30)
	精神障害者の生活障害	⑤(13:30～15:30)
10/16(水)	精神保健の変遷と福祉サービス・保健所業務 ボランティアとは? ボランティアの活動の実際	⑥(9:30～11:30)
11/14(木)	精神障害者スポーツ大会参加	
11/27(水)	家族・本人の体験談 まとめ	

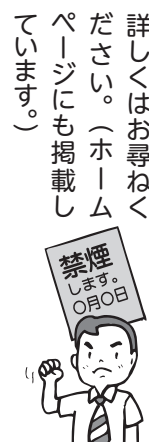
禁煙チャレンジヤー大募集!

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にチャレンジするかたへ助成を行います。

ます。対国民健康保険被保険者 内二

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)を助成 定50人(抽選) 申 8月30日(金)までに電話で。他健康状態や病気の状況など、応募のための要件があります。詳しくはお尋ねください。(ホームページにも掲載しています。)



食生活改善推進員(ヘルスメイト)養成講座の受講生募集

健康づくり課 ☎829-1154

地域の皆さんの健康づくりをお手伝いする推進員を養成します。受講無料。対食生活改善推進員としてボランティア活動をする意欲のある市民 期9月4日(水)、10月9日(水)、11月13日(水)、12月11日(水)、1月15日(水)、2月19日(水) ※全6回 時午後1時～4時30分 所市民会館 内生活習慣病予防の講話、調理実習など。定50人 申 8月28日(水)までに電話で。



乳がん市民公開講座

長崎市立病院機構 ☎822-3251

乳がんの発見と治療について、市民病院長の専門医師がお話しします。参加無料。直接会場へ。日9月21日(土)午後2時～4時40分 ※午後1時開場 所長崎市医師会館 定200人

健康ミニ情報

「生と死」を考える市民のためのネットワーク

講演「『麻弥様 母より』～娘(27歳)を看取った母の心の軌跡～」
 8月30日(金)午後7時～8時30分、長崎大学医学部良順会館で。参加費300円(学生無料)。直接会場へ。

問 活水女子大学 永田・岩永(☎0957-27-3005)

認知症の人と家族の会

認知症の正しい知識など学びます。8月27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。

問 認知症の人と家族の会(☎842-3590)

がん検診などのお知らせ

問い合わせ

- ①三和行政センター(☎892-1111)
- ②琴海行政センター(☎885-2111)

申込不要。保険証を持参のうえ直接会場へお越しください。

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、平成25年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写し、をお持ちのかたは受診無料です。

検診会場では、
 ・特定健診
 ・後期高齢者健診
 ・医療保険未加入者健診
 も実施します。
 詳しくは、各行政センターへお尋ねください。

検診内容	対象市民	費用
肺がん	40歳以上	胸部X線…無料 かく痰(たん)検査…300円 (65～69歳のかたは無料)
胃がん	40歳以上	胃部X線検査…500円 ※前夜9時以降の飲食・喫煙は控えてください。
大腸がん	40歳以上	便潜血検査…300円
前立腺がん	50歳以上男性	無料

地区	期日	受付時間	場所	問
伊王島	9/12(木)	9:00～11:00 13:00～14:00	伊王島開発総合センター	
野母崎	9/2(月)	9:00～11:00 13:30～15:00	野母地区公民館	①
	9/3(火)	9:00～11:00	野母地区公民館	
		13:30～15:00	高浜地区公民館	
	9/4(水)	9:00～11:00	黒浜公民館	
		13:30～15:00	木場公民館	
	9/5(木)	9:00～11:00 13:30～15:00	脇岬地区公民館	
	9/6(金)	9:00～11:00 13:30～15:00	樺島地区公民館	
	9/8(日)	9:00～11:00 13:30～15:00	野母崎福祉保健センター	
	9/9(月)	9:00～11:00 13:30～15:00	高浜地区公民館	
琴海	8/20(火)	8:45～11:00	琴海南部文化センター	②
	8/21(水)	8:45～11:00	琴海文化センター	
	8/22(木)	8:45～11:00	琴海さざなみ会館	

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

月…夏ばて / 火… 腰部脊柱管狭窄症 / 水… 日本脳炎のワクチン / 木… 親が気付かない子どもの鼻の病気
 金… タバコと歯周病の関係 / 土・日… セックスレス夫婦へのアドバイス 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 「生活習慣病予防のための 運動と相談」	20歳以上の市民	8/7(水)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		8/22(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		②
		8/26(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		
市民健康講座 「栄養講話と運動実技」	20歳以上の市民	9/7(土)	13:30~15:30	市民会館	8/27 (火)	③
		9/11(水)	18:30~20:30			
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	9/4(水)	10:00~11:30	牧野コース(3.0km) (出津地区公民館集合)	9/2 (月)	④
運動で脳トレ教室	20歳以上の市民	8/22(木)	10:00~11:45	外海ふるさと交流センター	事前に	④
		9/18(水)				
骨粗しょう症予防教室	20歳以上の市民	8/22(木)	13:30~15:30	香焼ひまわり	8/16 (金)	①
まちなかサロン 「肺がんについて」	市民	8/20(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	⑤
まちなかサロン 「絵心をたのしむ」	患者さんや家族	9/9(月)	14:00~16:00	まちなかラウンジ	事前に	
口腔ケア研修会(全2回)	医療職・介護職等 の方で市内に勤務 しているかた、また はお住まいのかた	8/21(水)	19:30~21:00	長崎県歯科医師会館(茂里町)	8/14 (水)	②
		8/28(水)				
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	8/21(水)	13:30~15:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑥
自死遺族分かち合いの会	大切な人を自死で亡 くされたかた	8/24(土)	14:00~16:00	アマランス	直接 会場へ	⑥
心の健康相談	心の健康問題でお 悩みのかた	8/29(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑦

問い合わせ ①三和行政センター(☎892-1111) ②健康づくり課(☎829-1154)
 ③あじさいコール(☎822-8888) ④琴海行政センター(☎885-2111)
 ⑤長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑥地域保健課(☎829-1153)
 ⑦精神保健相談室(☎829-1311)

健康長崎市民 21

ボランティア活動で心も体も元気に!!

高齢者など市民の方々が、それぞれの能力を生かして社会参加することは、安心してくらす地域づくりにつながります。

ボランティア活動として、話し相手になったり、歌や囲碁・将棋など趣味活動の相手や生活のちょっとしたお手伝いをするなどで、相手のかたから喜ばれるとともに、自分自身の健康づくりや生きがいにもつながります。

長崎市では運動などの介護予防事業や介

護施設などさまざまな場面で活躍できるように「ボランティア養成講座」を開催しています。ご自分にあった活動を見つけて、ぜひ一緒にボランティア活動をしてみませんか?

25ページには9月開催予定の「介護施設ボランティア養成講座」を紹介しています。その他の養成講座も随時お知らせします。

高齢者すこやか支援課(☎829-1146)

ワンポイント
アドバイス



高齢者すこやか支援課
保健師 植木 絢子