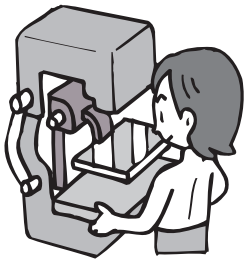
対＝対象　日＝日時　期＝期日・期間　時＝時間
所＝場所　内＝内容　テ＝テーマ　講＝講師　定＝定員
費＝参加費・受講料　持＝持ってくるもの　申＝申し込み　他＝その他

日曜日に「乳がん検診」へ行こう!!

健康づくり課 ☎829・1154

平日に検診を受ける機会がないかた向けの乳がん検診。



対40歳以上の市民（女性）　日3月2日（日）午前10時～午後3時　所東部地区にこにこセンター（矢上町）　内マンモグラフィ検査　定80人（午前10時～正午…40人 午後1時～3時…40人）　費40歳代…1500円　50歳以上…800円　申2月28日（金）午後5時までにあじさいコール（☎822・8888）に電話で。

他乳がん検診無料クーポン券または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持参のかたは、受診無料

まちんなかラウンジ市民健康講座

まちんなかラウンジ☎893・6621

対市民　日2月22日（土）午後2時～4時　所市立図書館　テいのちにやさしいまちづくり～大切な人を支えるために、あなた自身を大切に～　定100人　費無料　申2月15日（土）までに市立図書館に電話（☎829・4946）かファクス（FAX829・4948）でお申し込みください。

市民健康講座

健康づくり課 ☎829・1154

生活習慣病予防のための医師または管理栄養士の講話と運動実技です。参加無料。対20歳以上の市民　所市民会館　定各50人（抽選）　申2月24日（月）までにあじさいコール（☎822・8888）に電話で。

期日	時間	内容
3/5（水）	18:30～20:30	管理栄養士講話「コレステロールと食べ物」
		運動実技「姿勢改善のための運動」
3/8（土）	13:30～16:00	医師講話「生活習慣病と食道・胃・大腸がん」
		運動実技「姿勢改善　ヒップアップ運動」

健康づくり講座

三和行政センター ☎892・1111

長い人生を健康で過ごすための食事方法や運動方法を学びませんか？ 参加無料　対20歳以上の市民　申2月12日（水）までに電話で。

①調理実習編　日2月14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）　講栄養士

②運動実践編　日2月21日（金）午後1時30分～3時30分　所南部市民センター（江川町）　講大学講師

※①②の2回講座ですが、各回のみの参加も可。

運動で脳トレ教室

琴海行政センター ☎885・2111

床のマス目にあわせて足を運ぶ「スクエアステップ」という簡単なステップで体と脳の運動をします。対20歳以上の市民　期2月20日（木）、3月20日（木）　時午前10時～11時45分　所外海ふるさと交流センター（神浦江川町）　申前日までに電話でお申し込みください。

後期高齢者医療健康診査

後期高齢者医療室☎829・1139

年に1回は健康診査を受けましょう。受診無料。対後期高齢者医療制度の被保険者　内貧血検査、肝機能検査、腎機能検査、尿検査など　所市医師会に加入している医療機関など　持後期高齢者医療被保険者証　申受診を希望する医療機関などに予約し、受診してください。他地区公民館などでの集団健診をご希望のかたはお尋ねください。また、自治会回覧板でもお知らせをしています。

歯つらつ健康教室～歯科医師講話編～

高齢者すこやか支援課☎829・1146

歯と口の健康づくりについて、歯科医師が分かりやすくお話しします。参加無料。対65歳以上の市民　申前日までにあじさいコール（☎822・8888）に電話でお申し込みください。

期日	時間	場所
2/14（金）	13:30～15:00	高浜地区公民館
2/18（火）	13:30～15:00	上切通公民館（田中町）
2/25（火）	10:00～11:30	西山台自治会館（西山台2丁目）
2/28（金）	13:30～15:00	北公民館

※内容は全回同じ。

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会

認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。2月25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。毎週火・金曜日午前10時～午後4時は電話相談も受け付け。問 認知症の人と家族の会（☎842-3590）

2月の健康テレフォンサービス ☎0120-555-203

※祝日・休日は前日のテープが流れます

月…おならは健康のバロメーター / **火**…ハネムーン麻痺（橈骨神経麻痺）/ **水**… 川崎病 / **木**… 遠視と老眼
金… 歯科治療における自費と保険の分かれ道② / **土・日**… 婦人科における腹腔鏡下手術　**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「簡単な運動実技と健康相談」	20歳以上の市民	2/12(水)	13:30～15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		2/24(月)	9:30～11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
		2/27(木)	9:45～11:45	江平地区ふれあいセンター		②
お手軽ウオーキング	これから運動を始めようと思っているかた	2/27(木)	10:00～12:30	布巻～為石コース(7.1㎞) 三和行政センター集合	2/25(火)	③
		3/4(火)	10:00～12:00	樺島コース(往復6.2㎞) 樺島バス停(野母崎)集合	2/28(金)	③
		3/5(水)	10:00～11:30	赤首コース(4.0㎞) 外海歴史民俗資料館集合 ※雨天時出津地区公民館集合	3/3(月)	③
まちんなかサロン「口から食べることの大切さについて」	市民	2/25(火)	14:00～16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちんなかサロン「押し花教室」	患者とその家族	3/10(月)	14:00～16:00	まちんなかラウンジ	事前に	④
膠原病ふれあい教室	膠原病の患者とその家族	3/13(木)	14:00～15:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	②
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	2/20(木)	9:00～11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑤
自死遺族分かち合いの会	大切な人を自死で亡くしたかた	2/22(土)	14:00～16:00	アマランス	直接会場へ	⑥
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長崎市包括ケアまちんなかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311) ⑥地域保健課(☎829-1153)					

健康長崎市民21

ワンポイントアドバイス

腎臓からのSOSサイン 蛋白尿

尿検査は、比較的簡単にできる検査であり、尿検査で分かる「蛋白尿」は腎臓が弱っていることを示す最初のサインとして大変重要です。

蛋白尿があると心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気になりやすいことも最近分かってきており注目されています。

そのほか、糖尿病や高血圧、喫煙者、脂質異常症のかたは、腎臓に障害をきたしやすいので注意が必要です。

定期的に血液検査などとあわせて尿検査を受けましょう。検査の結果や対処法については、まずかかりつけ医によくご相談ください。

（健康づくり課 保健師 岳尾陽子）

世界腎臓デーイベント2014 in 長崎

体の中の‘キレイ’を保ち、不要物を残さず出す働きをしている腎臓。腎臓から考える健康的な暮らしかたを提案します。

【日時】3月1日（土）10:30～16:00
【場所】長崎ブリックホール国際会議場
【問い合わせ】健康づくり課（☎ 829-1154）

スペシャリストに学ぶ（13:00～15:00）
腎臓専門医や管理栄養士による慢性腎臓病（CKD）や体に負担をかけない食生活に関する講演　など

健康度をチェック
- 腎臓専門医による個別相談（10:30～13:00）
  ※先着20人、1人10分。2月17日（月）9:00から電話予約受付開始
- 血管推定年齢測定、骨量測定
  ① 10:30～11:30（整理券配布 10:30～各30人）
  ② 11:30～13:00（整理券配布 11:20～各40人）
  ③ 15:00～16:00（整理券配布 12:30～各30人）

健康的な暮らしの提案（10:30～13:00／15:00～16:00）
- 薬剤師によるお薬相談
- 野菜ソムリエ、魚のまち長崎応援女子会によるミニイベント