

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

特集
 市政
 長崎市民
 プレゼント
 生活情報
 健康
 子育て
 税
 福祉
 講演講座
 もよおし
 おしらせ
 募集

健康と地域医療に関する講演会

地域医療室 ☎829-1179

東京医科歯科大学大学院の河原教授による講演会。入場無料。直接会場へ。

日 3月21日(祝)午後1時～3時
 所 長崎原爆資料館ホール

がん検診

琴海行政センター ☎885-2111

対 40歳以上の市民 ※前立腺がんは50歳以上の市民で男性 期 4月8日(火) 時・所 ①午前9時～11時：黒崎地区公民館 ②午後2時～3時：出津地区公民館 ※胃がん検診は黒崎地区のみ 持保険証 申直接会場へ。 他次

の証明書を持参のかたは無料。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、平成25年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写し

◆肺がん(胸部X線)：無料、(かく痰検査)300円 ※65歳以上無料

◆大腸がん(便潜血検査)：300円

◆前立腺がん(血液検査)：無料

◆胃がん検診(バリウム造影)：500円 ※検査前日の夜9時以降から検査までは飲食・タバコを控えてください。

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会

認知症を学びます。3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。問 認知症介護支援センター(☎842-3590)

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」	20歳以上の市民	3/19(水)	13:00～15:00	滑石地区ふれあいセンター	事前に	①
		3/24(月)	9:30～11:30	市役所別館地下1階 衛生教育室		
		3/26(水)	13:30～15:30	東部地区にここセンター		
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	3/19(水)	10:00～12:00	平和公園コース(4.2km) 市宮松山陸上競技場集合	3/17(月)	②
		3/25(火)	10:00～11:30	長崎東公園周辺コース(3.3km) 長崎東公園第4駐車場集合	3/20(木)	
ひきこもり学習会	6カ月以上、ひきこもり状態のかたの家族	3/19(水)	13:30～15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	③
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	3/20(木)	9:00～11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	④
まちなかサロン 「加齢と難聴について」	市民	3/27(木)	14:00～16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療」	市民	3/29(土)	14:00～16:00	メルカつきまち	事前に	
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②地域保健課(☎829-1153) ③精神保健相談室(☎829-1311) ④長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621)					

3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…海外旅行と予防接種 / 火…心臓バイパス手術 / 水…新入学に備えて / 木…尋常性乾癬 / 金…統合失調症は治る / 土・日…尿路結石②最新の治療と予防 問…県保険医協会(☎825-3829)

健康長崎市民 21

あの時気付いていたら! では、遅い～自殺対策強化月間～

ワンポイント
アドバイス

市内では、毎年、約100人が自ら命を絶っています。特に40～60歳代の男性が多く、仕事・健康・家庭など、誰にでも起こる身近な問題で心理的に「追い込まれた末」に自殺しています。自殺の危険性が高まっているときは、何らかのサインを出しています。サインに気付いたら、相手の気持ちに共感しながら、相談機関や心療内科につないでください。

自殺のサイン(例)

- ①うつ病の症状が見られる
- ②原因不明の体調不良が長引く
- ③アルコールの量が増える
- ④家族や職場の人と距離を置くようになる
- ⑤本人にとって、大切なものを失う
- ⑥死にたいと口にする

その他にも、おかしいなと思ったら声掛けを!



問い合わせ
 精神保健相談室
 ☎829-1311