

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 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

禁煙に挑戦しませんか？

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を募集します。**対**20歳以上の市民で禁煙したいかた **内**ニ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**6月13日(金)までに健康づくり課にある応募用紙を提出。市ホームページからも応募可。

禁煙推進イベントを開催

健康づくり課 ☎829・1154

◆全国禁煙推進研究会

日6月8日(日)午前10時25分～午後3時50分 **所**長崎ブリックホール国際会議場 **内**日本のたばこ対策に関する講演や受動喫煙防止シンポジウム、禁煙相談、呼気中CO(酸化炭素)測定、血液年齢測定など。 **費**無料

◆レントゲンによる肺がん検診

対40歳以上の市民で、今年4月以降、市の肺がん検診を受けていないかた **日**6月8日(日)午前10時30分～11時45分、午後1時～3時30分 **所**長崎ブリックホール1階 **費**無料 ※痰の検査が必要になった場合は検査料300円。



HIV(エイズ)即日検査

地域保健課 ☎829・1153

6月1日～7日はHIV/エイズ検

査普及週間です。キャンペーン企画として夜間検査も行いますので、仕事や学校で昼間の受診が難しいかた、この機会をご活用ください(無料・匿名可)。

日①6月2日(月)午後5時30分～8時 ②毎週水曜日の午前9時～11時 ③毎月第3木曜日の午後2時～4時 **所**①メルカつきまち5階会議室 ②③市役所別館1階 中央保健センター **申**事前に電話で。

口腔ケア研修会

口腔保健支援センター ☎829・1436

摂食・嚥下障害の診断・評価実習。参加無料。**対**市内にお住まいか勤務している医療職・介護職等のかた。 **日**6月11日(水)午後7時30分～9時/18日(水)午後7時30分～9時 **所**県歯科医師会館(茂里町) **定**100人 **申**6月4日(水)までに住所、氏名、電話番号を書いてファクス(FAX 829・1221)で。電話でも可。

難病ふれあい教室

健康づくり課 ☎829・1154

内リハビリ体操と交流会 **申**5月30日(金)までに電話で。

◆パーキンソン病ふれあい教室

対パーキンソン病の患者と家族 **日**6月5日(木)午後2時～3時30分 **所**市立図書館

◆膠原病ふれあい教室

対膠原病の患者と家族 **日**6月12日(木)午後2時～3時30分 **所**市役所別館地下1階機能回復訓練室

婦人がん検診

三和行政センター ☎892・1111

費用など詳しくはお尋ねを。

■香焼地区(子宮がん)

日6月2日(月)午前9時～10時、午後1時～2時 **所**香焼ひまわり **申**不要(希望者は血管推定年齢測定実施)

■伊王島地区(子宮がん・乳がん)

日6月3日(火)午前9時～10時 **所**伊王島開発総合センター **申**不要

■三和地区(子宮がん・乳がん)

日6月19日(木)午前9時～9時30分、午後1時～1時30分 **所**三和行政センター **申**6月6日(金)までに電話で。

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

「もう一度、在宅医療を考えてみましょう」をテーマにホーム・ホスピス中尾クリニック院長・中尾勘一郎氏が講演。5月16日(金)午後7時～8時30分。長崎大学医学部良順会館で。会費300円(学生無料)。**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と介護の仕方などを学びます。5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。会員による電話相談も実施。毎週火曜日・金曜日午前10時～午後4時。**問**認知症の人と家族の会(☎842-3590)

「看護の日」記念行事

「ペコロスの母に会いに行く」の漫画家・岡野雄一氏による講演のほか、ふれあい看護体験の発表、健康相談、ハンドベル演奏など。5月17日(土)午後1時30分～4時40分、公会堂で。参加無料。要約筆記あり。**問**県看護協会県南支部(☎820-3033)

リウマチ医療講演会

6月1日(日)午後1時～3時30分。もりまちハートセンターで。定員90人。**問**日本リウマチ友の会長崎支部(☎0957-48-6188)

「心肺蘇生法講習会」

5月17日(土)午後2時～4時30分。市立図書館で。定員48人。参加無料。5月10日(土)までに氏名、年齢、電話番号をメール(nagasaki@acsl.jp)で。FAXでも可。**問**NPOながさきACLS協会 (FAX 856-6663)

歯っぴいスマイルフェスティバル

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。今年もお口の健康に関する楽しいイベントを開催します。参加無料。お気軽にご参加ください。



日6月8日(日)午前11時30分～午後3時

所市立図書館

内お口の健康相談、指ろうそく作り、口の中の観察、フッ素でのうがい、講演:「なぜ、かかりつけ歯科医がいる人は長生きなのか」など。

問口腔保健支援センター(☎829-1436)

月… 肺年齢って何？ / 火… 巻き爪（陥入爪） / 水… 自閉症スペクトラム障害 / 木… ものが二つに見える
 金… 五月病 / 土・日… 女性の過活動膀胱 問… 県保険医協会（☎ 825-3829）

特集

市政

長崎市民

プレセント

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

今月の健康づくり講座・教室など

いずれも参加無料。電話で申し込みを。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」 ※の会場は参加者の血管推定年齢を測定します(定員20人)。	20歳以上の市民	5/19(月)	13:30~15:00	高浜地区公民館	事前に	①
		5/20(火)	13:30~15:00	南部市民センター(末石町)		
		5/21(水)	13:00~15:00	※滑石地区ふれあいセンター		
		5/22(木)	9:45~11:45	※江平地区ふれあいセンター		
		5/26(月)	9:30~11:30	※市役所別館地下1階 機能回復訓練室		
		5/28(水)	13:30~15:30	※東公民館		
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	5/20(火)	10:00~12:00	女神大橋コース(4.0km) (女神大橋駐車場集合)	5/16 (金)	③
		5/22(木)	10:00~12:00	高浜コース(3.6km) (高浜地区公民館集合)	5/20 (火)	
		5/27(火)	10:00~12:30	土井の浦海岸コース(6.15km) (琴海文化センター集合)	5/23 (金)	
		5/30(金)	10:00~12:30	よか余暇ウォーキングコース(7.0km) (香焼行政センター集合)	5/28 (水)	
		6/ 3(火)	10:00~12:00	岳路コース(4.4km) (岳路運動公園駐車場集合)	5/30 (金)	
		6/ 4(水)	10:00~12:00	(外海)丸尾コース(4.5km) (外海ふるさと交流センター3階集合)	6/2 (月)	
市民健康講座「栄養講話と運動実技」(血管推定年齢測定)	20歳以上の市民	6/ 7(土)	13:30~15:30	市民会館	5/28 (水)	
		6/11(水)	18:30~20:30			
まちなかサロン 「地域包括支援センターの役割」	市民	5/20(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかラウンジ緩和ケア講座	市民	5/31(土)	14:00~16:00	ダイヤランド・小ヶ倉ふれあいセンター	事前に	
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	5/15(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
ひきこもり家族学習会	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	5/21(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	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

あなたの禁煙のきっかけは・・・？

今年4月からたばこの値段が上がりました。喫煙者の皆さんのお財布にはちょっと厳しい状況ですよ。

禁煙は自分の意志だけではなかなか難しいものです。「お孫(子)さんの誕生」や「病気になる」など、何らかのきっかけがあるほうが禁煙にチャレンジしやすいようです。

値上がりというもまた、きっかけの一つ。これを機会にあなたも禁煙にチャレンジして

みませんか？

長崎市では、医療機関、薬局、歯科医院が連携し、禁煙を希望するかたに対して、禁煙外来や禁煙補助剤など、その人にあった禁煙方法を紹介しています。身近なプロの力を借りて、より効果的な禁煙にチャレンジしてみましょう。

詳しくはお電話でお尋ねください。また長崎市ホームページでもご覧になれます。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



健康づくり課
保健師 川崎 マサ子