

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 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

腎臓いきいき講座

健康づくり課 ☎829・1154

腎臓を守るために必要な知識や方法を医師・管理栄養士が分かりやすく紹介します。参加無料。対医師から腎臓のはたらきが低下している(たんぱく尿やクレアチニン高値など)と指摘されたことがあるかた 申 申込期限までに電話でお申し込みください。他都合により時間・内容を変更する場合があります。

期日	時間	場所	定員	申込期限
2/10 (火)	13:30~16:00	三重地区市民センター	50	1/27 (火)
2/17 (火)	14:00~16:30	県勤労福祉会館	150	2/3 (火)
2/21 (土)	10:00~12:30	北公民館	90	2/6 (金)
2/27 (金)	13:30~16:00	三和行政センター	100	2/13 (金)
3/5 (木)	19:00~21:30	長崎ブリックホール	90	2/17 (火)

健康づくり講座

三和行政センター ☎892・1111

元気で長生きする秘訣を長寿のかたの食生活から学ぼう! 参加無料 対20歳以上の市民 日1月30日(金) 午後1時30分~3時30分 所香焼公民館 定30人 申事前に電話でお申し込みください。

パソコンやスマートフォンで ストレスチェック(^o^)!

私たちは日常生活の中で絶えずさまざまな刺激を受け、ストレスを感じています。ストレス状態が続くと、心や身体が不調をきたし病気になることもあります。ストレスと上手につきあっていくために、まずはストレス度をチェックしてみましょう。右のQRコードか、市ホームページ「長崎市こころのメガネ」で検索!



地域保健課 ☎829-1153

検診車による出張がん検診

健康づくり課 ☎829-1154

申込不要。保険証を持参のうえ直接会場へ。一時保育あり。無料クーポン券か次のいずれかの証明書を持参のかたは受診無料。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26年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写し。

検診	内容	対象市民	費用	備考
胃がん	バリウムによる胃透視	40歳以上	500円	前夜9時以降の飲食・喫煙は控えてください。
子宮がん	けいぶ頸部の細胞診	20歳以上の女性	400円	昨年度に市の子宮がん検診を受けられたかたは今年度受診不可。

検診日	受付時間	胃がん	子宮がん	場所
1/13(火)	9:00~10:30	○	○	西町校区集会所(白鳥町)
1/14(水)	9:00~10:30	○	○	小ヶ倉地区公民館
	13:30~14:30	—	○	ダイヤモンド・小ヶ倉ふれあいセンター
1/15(木)	9:00~10:30	○	○	新戸町公民館(新戸町2丁目)
1/16(金)	9:00~10:30	○	○	茂木地区公民館
1/19(月)	9:00~10:30	○	○	ケアハウスひこばえの苑(早坂町)
1/20(火)	9:00~10:30	○	○	土井首地区公民館
1/21(水)	9:00~10:30	○	○	長崎卸センター(田中町)
	13:30~14:30	—	○	つつじヶ丘1・2丁目集会所
1/22(木)	9:00~10:30	○	○	横尾団地集会室(県営住宅A棟横)
	13:30~14:30	—	○	式見地区公民館
1/26(月)	9:00~10:30	○	○	ララなめし(滑石2丁目)
	13:30~14:30	—	○	京泊公民館(京泊3丁目)
1/27(火)	9:00~10:30	○	○	日見地区公民館

健康ミニ情報

市民フォーラム

口から全身へ~健康への架け橋~

口と心身の深い関わりや、口から始まる健康の可能性などについて、さまざまな分野の専門家がお話しします。1月18日(日)午後1時~、長崎ブリックホール国際会議場で。参加無料。直接会場へ。問 市歯科医師会 ☎846-1717

「はたちの献血」キャンペーン

献血をしていただいたかたには素敵な記念品をプレゼント。新成人にはさらに特別記念品あり。1月2日(金)~12日(祝)の午前10時~午後5時30分、献血ルーム「はまのまち」で。問 献血ルーム「はまのまち」 ☎824-3332

認知症の人と家族の会つどい

認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。1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。毎週火曜日・金曜日の午前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 ☎845-2180

特集

市政

長崎市民

プレゼン

生活情報

健康

子育て

福祉・税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

月… 咯血^{かつ} / 火… 吐血 / 水… 小児のIgA腎症 / 木… 耳そうじの仕方 / 金… 認知症と徘徊^{はいかい} → 行方不明者1万人
 土・日… 血精液症(精液に血液が混じったら) 年末年始<12/27(土)~1/4(日)>… 血圧の正しい測り方
 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」 (※の地区は骨に関する栄養 講話と骨密度測定実施)	20歳以上の市民	1/20(火)	13:30~15:00	南部市民センター(末石町)	事前に	①
		1/21(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター ※		
		1/22(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター ※		
		1/26(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		
		1/28(水)	13:30~15:30	東部地区にこにこセンター ※		
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	2/4(水)	10:00~12:00	永田コース(4.5km) 黒崎永田湿地自然公園集合 ※雨天時は永田公民館集合	2/2 (月)	③
市民健康講座 「栄養講話(CKD(慢性腎臓 病)予防のための食事)と運 動実技」	20歳以上の市民	2/7(土)	13:30~15:30	市民会館	1/27 (火)	
まちなかサロン 「CKDってどんな病気?」	市民	1/27(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかサロン 「困っていることはありません か?(病気について)」	患者やその家族	2/10(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ		
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	1/21(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
心の健康相談	心の健康問題でお 悩みのかた	1/15(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	
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)					

健康長崎市民 21

認知症のかたへの接し方 ~気持ちを理解し、さりげないサポートを~

認知症は、脳細胞の異変によって生じる病気で、体験したことを全て忘れてしまったり、忘れた自覚がない場合があります。

色々な事を忘れても、その人らしさや感情がなくなるわけではありません。

認知症のかたが、同じことを言ったり、何度も探し物をしている場合があっても、頭ごなしに否定せず、思いやりを持って接しま

しょう。

例えば、探し物を一緒に探したり、物の置き場所を決めて目に付きやすい場所にメモを書いて貼るなど、さりげないサポートを心がけましょう。

何かお困りの時は、地域包括支援センターや高齢者すこやか支援課へご相談ください。

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 島村優子