

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

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## 健康ミニ情報

### 認知症の人と家族の会 (あじさい会) のつどい

認知症の正しい知識などを学びます。10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 (☎845-2180)

### リウマチ医療講演会

リウマチ患者とその家族を対象に、講演会と相談会を行います。リウマチでないかたも参加できます。11月8日(日)午後1時～3時30分(受付午後0時30分～)、市障害福祉センター(もりまちハートセンター内)。参加無料。直接会場へ。

問 日本リウマチ友の会長崎支部 藤原氏 (☎0957-48-6188)

### 高齢者等インフルエンザ

#### 予防接種費用の助成

地域保健課 ☎829-1153

10月1日から助成により自己負担額2000円(一人1回)で予防接種を受けることができます。対次のいずれかに該当する市民 ①65歳以上のかた ②60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があるかた(身体障害者手帳1級程度) 期(期限) 来年2月29日(月)まで 申医療機関に電話でお申し込みください。他次のいずれかの証明書を持参のかたは接種無料。生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、平成27年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写し

### 10月は「臓器移植普及推進月間」

および「骨髄バンク推進月間」です

健康づくり課 ☎829-1154  
**◆臓器移植キャンペーン** 期10月17日(土) 時午前11時～午後4時…ベルナード観光通り、午後1時～2時…中

### 園商店街アーケード

#### ◆骨髄バンクドナー登録

対18～54歳のかた ※体重、血圧、病気の既往歴などによって登録できない場合あり。

### 元気がいちばんたい！秋フェス

健康づくり課 ☎829-1154

日11月1日(日) 午後1時～3時30分  
 所メルカつきまち 内生活習慣チェック、血管・肺年齢・骨密度測定、健康相談(禁煙相談含む) など 費無料  
**◆乳がん無料検診** 対マンモグラフィを受けたことがない35歳以上の女性 定50人(抽選) 申10月26日(月)までに電話で。他妊娠中のかたなど、受診できない場合あり。詳しくはお尋ねを。

### 特定健診後の結果説明会

健康づくり課 ☎829-1154

健診結果の見方についての講話と個別相談を行います。対特定健診を受けたかた 日11月12日(木) 午後1時30分～3時30分 所北公民館 持特定健診結果 申11月5日(木)までに電話でお申し込みください。

問 = ①琴海地区…琴海行政センター(☎885-2111) ②香焼 ③三和地区…三和行政センター(☎892-1111)

## 検診車による出張がん検診などのお知らせ

- ②香焼 ③三和地区は事前に電話申込が必要です。
- 保険証(胃がんリスク検診の場合は受診券も)を持参してください。
- 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、世帯主の市・県民税非課税証明書の写し(最新のもの)のいずれかをお持ちのかたは受診無料。

①琴海地区では、  
 ●特定健診  
 ●後期高齢者健診  
 も行います。  
 受診を希望するかたは保険証(特定健診の場合は受診券も)を持参してください。

検診内容	対象市民	費用
胃がん	40歳以上	胃部X線検査…500円 ※前夜9時以降の飲食・喫煙不可
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)
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	血液検査…無料
子宮がん	20歳以上女性	頸部…400円 ※2年度に1回受診可
乳がん	30歳以上女性	視触診・エコー検査…900円 (30～39歳のかた) 視触診・マンモグラフィー検査…1,500円 (40～49歳のかた) 800円 (50歳以上のかた) ※2年度に1回受診可 (30～39歳のかたは毎年受診可)
胃がんリスク	40歳以上	血液検査…1,000円 (7月初旬に「受診券」が届いたかたのみ)

地区	期日	受付時間	胃	肺	大腸	前立腺	子宮	乳	胃 リスク	場所	期限
①琴海	10/26(月)	8:45～11:00	○	○	○	○	—	—	○	琴海文化センター	直接会場へ
	10/27(火)	8:45～11:00	○	○	○	○	—	—	○	琴海南部文化センター	
②香焼	10/30(金)	9:00～11:00	○	—	○	—	—	○	—	香焼ひまわり	10/29(木)
		13:00～14:30	—	—	○	—	—	○	—		
③三和	11/20(金)	9:30～11:30	—	—	—	—	○	○	—	三和行政センター	11/18(水)
		13:00～15:30	—	—	—	—	○	○	—		

月…不整脈：脈の乱れがみられたら / 火…手指の変形：ヘバーデン結節 / 水…母乳育児のすすめ / 木…原因さまざま 耳鳴り / 金…飲みこみにくいと感じたら…嚥下障害① / 土・日…不正出血と必要な検査 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(集合場所)	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	10/19(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	①
お手軽ウォーキング ※氏名・年齢・電話番号・ コース名を書いて、FAX (822-8850)でも申込み可。	20歳以上の市民	10/14(水)	10:00~12:00	香焼行政センター(5km)	10/9(金)	②
		10/21(水)		市営陸上競技場入口(4.6km)	10/19(月)	
		10/27(火)		矢上団地近隣公園(2.2km)	10/23(金)	
		11/4(水)		えがわ運動公園(解散元宮公園)(6km)	10/30(金)	
ノルディックdeお手軽ウ ォーキング	おおむね50歳以上 の市民	11/7(土)	10:00~11:30	市営陸上競技場入口(3km)	11/9(月)	①
		11/21(土)	10:30~12:00	あぐりの丘メインゲート前(3km)	10/30(金)	
基礎から学べる ノルディックウォーク教室 (全3回)	おおむね50歳以上 の市民	11/6(金)	14:00~16:00	市営陸上競技場JR高架下 ※雨天時は県営野球場第2 会議室	10/30(金)	①
		11/13(金)				
		11/20(金)				
難病ふれあい教室	パーキンソン病の 患者とご家族	10/22(木)	14:00~15:30	市立図書館多目的ホール	10/21(水)	①
	潰瘍性大腸炎・クロー ン病の患者とご家族	11/5(木)		市民会館2階第4研修室	11/4(水)	
	後縦韌帯骨化症の 患者とご家族	11/12(木)		市役所別館地下1階 機能回復訓練室	11/11(水)	
市民健康講座 「栄養講話と適度な運動」	20歳以上の市民 (2回参加できるかた)	10/27(火) 11/17(火)	13:30~15:30	市民会館	10/19(月)	②
まちなかサロン 「がん予防について」	市民	10/29(木)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	③
まちなかラウンジ市民健康講座 いのちにやさしいまちづくり 「お医者さんが語る終活」	市民	10/31(土)	14:00~16:00	市医師会館7階講堂 ※当日は、職員による医療・ 介護相談コーナーを開設。	10/28(水)	
こころの健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	10/15(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	④
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	10/21(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	
自死遺族のつどい	大切な人を自死で 亡くされたかた	10/24(土)	14:00~16:00	アマランス	直接会場へ	
問い合わせ	①健康づくり課(☎829-1154) ②あじさいコール(☎822-8888) ③長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ④精神保健相談室(☎829-1311)					

### 健康長崎市民 21

## 「けんしん」で、元気がいちばんたい!

みなさん、年1回「けんしん」を受けていますか?「仕事の忙しかけん」「面倒やけん」「どうもなけん」…と後回しにしていますか?

気づかないうちに、がんや生活習慣病がしのび寄って来ているかもしれませんよ。

がんは、I期、II期という早期に発見されると容易に治療でき、5年生存率もきわめて高くなりますが、初期の段階では多くの場合、自覚症状がありません。定期的に「がん検診」を受けることが重要です。何か異常が見つかれば、必ず精密検査を受けましょう!

「特定健診」では、脳卒中や心筋梗塞・糖尿

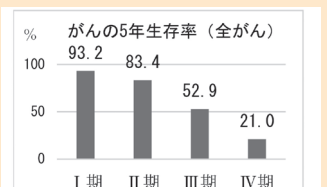
病にどれくらい近づいているかが、検査の結果からわかります。自覚症状がないまま進行し、ある日突然発作や合併症の出現により、健康を大きく損なうことがないように、毎年「特定健診」を受けて、生活改善に努めましょう。

誕生月などを受診時期と決め、年に1回「けんしん」を受けることを、あなたの健康習慣にしてください。今月号折り込みの「がん検診・国保健診特集 合併号」をご覧ください。ご自身のため、また、ご家族や周りの大切な人のために、ぜひ「けんしん」を受けましょう!

健康づくり課(☎829-1154)

### ワンポイント アドバイス

保健師  
武分 和歌子



(データ：(財)がん研究振興財団「がんの統計'14」から抜粋)