

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
 申=申し込み 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

市民

プレセント

生活情報

子育て

健康

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

日曜日に「乳がん検診」へ行こう!!

健康づくり課 ☎829・1154

対次のいずれも満たすかた。①40歳以上の市民(女性) ②前年度および今年度に長崎市の乳がん検診を受診していない **内**マンモグラフィ検査 **申**あじさいコール(☎822・8888)に電話で。 **他**平成28年度乳がん検診無料クーポン券などを持参したかたは受診無料。一時保育あり。詳しくはお尋ねください。



期日	時間	場所	定員(抽選)	申込期限	料金
2/26(日)	10:00～11:30	東公民館	40人	2/22(水)	40歳代…1,500円
	13:00～14:30		40人		
3/5(日)	10:00～11:30	ララなめし(滑石2丁目)	40人	3/1(水)	50歳以上…800円
	13:00～14:30		40人		

「がん」の病気とは?

地域保健課 ☎829・1153

精神疾患について、やさしく解説する市民公開講座です。受講無料。 **対**市民 **日**3月15日(水)午後1時30分～3時30分 **所**もりまちハートセンター **講**精神科医師 **定**50人(先着順) **申**3

月10日(金)までに電話でお申し込みください。 **他**駐車場はありません。

健康ひろば

「簡単な運動と健康相談」

健康づくり課 ☎829・1154

対20歳以上の市民 **日**2月15日(水)午前9時30分～11時30分 **所**市役所別館地下1階機能回復訓練室 **申**事前に電話でお申し込みください。

お手軽ウォーキング

健康づくり課 ☎829・1154

ウォーキングで健康生活をはじめましょう!参加無料。いずれも、 **対**20歳以上の市民 **時**午前10時～正午 **持**飲み物、タオル、着替え **他**健康遊具の紹介付き

◆**横尾コース(約5.8km)** **日**2月15日(水) **所**(集合)秋寄公園 **申**2月13日(月)までにあじさいコールに電話(☎822・8888)で。

◆**永田(外海)コース(約3.0km)** **日**3月1日(水) **所**(集合)黒崎永田湿地自然公園 ※雨天時・黒崎地区公民館

甲2月27日(月)までに琴海行政センターに電話(☎885・2111)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**被保険者 **所**市医師会に加入している医療機関など **内**貧血検査、肝機能検査、腎機能検査、尿検査など **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事前に予約し、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。なお、いずれも事前の受診券の交付はありませんので被保険者証のみで受診できます。

有効期限は3月31日

健康づくり課 ☎829・1154

昨年7月に、今年度の「がん検診無料クーポン券」を対象のかたに送付しています。まだ使用されていないかたは期限内に受診しましょう。 **対**①子宮頸がん:20歳 ②乳がん:40歳 ※対象年齢は平成28年4月1日現在

世界腎臓デー講演会

健康づくり課 ☎829・1154

毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」。腎臓は、とても大切な臓器です。普段の生活習慣が腎臓に大きな影響を与えています。薬剤師の先生が「目からうろこ」の「腎臓と薬」についてやさしく解説します。受講無料。 **対**市民 **日**3月4日(土)午前10時～午後1時 **所**長崎歴史文化博物館 **内**(テーマ)「知って得する お薬と腎臓のはなし」 **定**120人(先着順) **申**2月28日(火)までにあじさいコール(☎822・8888)に電話で。 **他**血管推定年齢測定や塩味嗜好チェックの体験ができます。また、自宅で判定できる簡易尿検査セットを配布します。



(昨年の様子)

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と介護方法などを学びましょう。2月28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。家庭介護の悩みなどの電話相談は常時受け付け。 **問**認知症の人と家族の会(☎845-2180)

2月の健康テレフォンサービス

☎ 0120-555-203 (フリーダイヤル、携帯電話は利用不可)
☎ 826-5511 (携帯電話からも利用可)

月…大腸がんで命を落とさないように / 火…^{おーぎゃく}脚について / 水…ヒトメタニューモウイルスを知っていますか / 木…高齢者の難聴と耳鳴り / 金…手術前後のがん患者の^{こうくう}口腔ケア / 土・日…異所性妊娠 ※祝日・休日は前日のテープが流れます
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
まちなかラウンジ緩和ケア講座 「あなたはどこで、だれと貴重な最期の時間を過ごしたいですか?」	市民	2/25(土)	14:00~16:00	メルカつきまち5階	事前に	①
まちなかラウンジ在宅医療講座 「知って得する在宅医療-自分らしく生きるために-」	市民	3/18(土)	14:00~16:00	江平地区ふれあいセンター	事前に	
難病ふれあい教室	パーキンソン病の患者とその家族	3/9(木)	14:00~15:30	市立図書館多目的ホール	3/8(水)	②
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ご家族	2/15(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	
こころの健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	2/16(木)	① 9:00~ ② 10:00~ ③ 11:00~	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	③
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	2/25(土)	14:00~16:00	アマランス	事前に	
問い合わせ	①包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ②健康づくり課(☎829-1154) ③精神保健相談室(☎829-1311)					

健康長崎市民 21

ご存知ですか?

慢性腎臓病 (CKD) も生活習慣病です

腎臓は、全身の血液から不要なものを取り除き、きれいにする働きをしています。

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の働きが低下していく病気で、日本では成人の8人に1人といわれています。

CKDは、悪化するまで症状が現れません。進行すると、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなり、透析療法が必要になることもあります。また、認知症などの原因になることも明らかになっています。

CKDを早期に発見するため、年1回の健診で尿検査と血液検査を受けましょう。

また、CKDの発症や進行を防ぐためには、運動が効果的といわれます。適正体重を維持して減塩を心がけ、喫煙や飲酒は控えましょう。市では3月に世界腎臓デー講演会を開催しますので、これを機に腎臓について一緒に考えませんか。詳しくは18ページをご覧ください。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



保健師
高田 直子