税

もよおし

<mark>対</mark>=対象 日=日時 期=期日・期間 時二時間 曜=曜日 所=場所 内=内容 テーテーマ 講=講師 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み 選=選考 **他**=その他 **問**=問い合わせ

健康ミニ情報

全国学生クリスマス献血キャンペーン 2018

12月15日(土)・16日(日)の10:00~12:00、 13:00~17:30、献血ルーム「はまのまち」で。 素敵な記念品をプレゼント。

問献血ルーム「はまのまち」(☎824-3332)

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。12月25日 (火) 13:00~15:00、もりまちハートセンターで。 家族介護の悩みなどの電話相談は随時受け付け。 参加無料。直接会場へ。

問認知症の人と家族の会(☎845-2180)

①午前9 福祉相談室 時 するかた (家族も可) が相談に応じます。 '抱え込んでいませんか? 所市役所別館地下1階 ② 午 前 10 <mark>日</mark> 12 月 20 日 心理相談を希望 電話で。 臨床心理 ③ 午 前 精神保健 (木)

精神保健福祉相談室 ☎829・1311 心に悩みを抱えていませんか?

生活や仕事、対人関係の悩みなど、

マランス

費無料

<mark>申</mark>不要

月1月6日

(日)午前10時~正午

肺

年

齢測定は40歳以上のかた)

受動喫煙をなくすため、たばこが健 健康づくり課

に与える影響や禁煙方法などを紹

介し

ます。

禁煙の相談も受け付けます。

年齢測定と禁煙の相談会 ☎829·1154

検診車による出張がん検診

問健康づくり課(☎829-1154)

検診日	受付時間	胃がん	子宮がん	場所	
12/17(月)	9:00~10:30	0	0	南部市民センター (末石町)	
	13:30~14:30	ı	0	深堀体育館	
12/18(火)	9:00~10:30	0	0	平間町公民館	
12/19(水)	9:00~10:30	\circ	0	ララなめし (滑石2丁目)	
12/20(木)	9:00~10:30	0	0	西北・岩屋 ふれあいセンター	
12/20(%)	13:30~14:30	-	0	小江原地区 ふれあいセンター	
1/8(火)	9:00~10:30	0	0	茂木地区公民館	
1/ 9(水)	9:00~10:30	0	0	ケアハウス ひこばえの苑 (早坂町)	
1/10(木)	9:00~10:30	0		女の都2丁目公民館	



- 持健康保険証などの身分証明書
- 申不要。直接会場へ(無料託児有り)
- 他次のいずれかを持参のかたは受診無料。
 - ・子宮頸がん検診無料クーポン券 (対象者には送付済み)
 - ·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
 - ・世帯主の平成30年度市・県民税非課税証明書の写し

検記	診	内容	対象 市民	費用	備考
がが		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。
子質がか		子宮頸部の 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 受診できません。

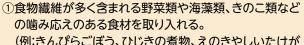
元気がいちばんたい ! 健康長崎市民 21

よく噛んで健康になりましょう!

普段、食事をする時、よく噛んで食べることを意識して いますか?よく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されて食 べすぎを防いだり、虫歯を予防したり、高齢者の認知症を 予防したりするなど、多くのメリットがあります。

しかし、人と比べて早食いの人や、一口で食べる量が多 い人は、よく噛めていない可能性があります。

「分かっているけど、なかなか噛むことを意識するのは難 しいなあ…」と思っているかたのために、今回は調理の段 階で「よく噛む」ためにできるポイントをご紹介します。



- (例:きんぴらごぼう、ひじきの煮物、えのきやしいたけが 入った味噌汁など)。
- ②食材は大きく、厚めに切る。みじん切りや千切りより、大 きく厚めに切った方が、噛みごたえがアップします。
- ③薄味にする。味付けを薄くすることで、食材本来の味を 味わおうとしてよく噛むようになります。 健康のため、自分にできることから始めてみましょう!



健康づくり課(☎829-1154)

12月の ☎ 0120-555-203 (フリーダイヤル、携帯電話は利用不可) 健康テレフォンサービス 🗗 826-5511 (携帯電話からも利用可) 祝日・休日は前日のテープが流れます

月… 恐い、そして恐くない血小板減少 / 火… 胃ろう / 水… 子どもの夜尿症 木…帯状疱疹の予防接種、最新の治 療薬について / 金···・歯の神経を取ったのに何故歯が痛むのか / 土・日··・ 前立腺がん (P S A) 検診 年末年始<12/28 (金)~1/6 (日)>…高齢者の難聴と耳鳴 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。下の問い合わせ先に電話でお申し込みを。詳しくは事前にお尋ねください

	対象	期日	時間	場所	期限	問
難病ふれあいひろば	患者とご家族	12/20(木)	14:00~16:00	市立図書館多目的ホール	事前に	1
まちんなかサロン 「かかりつけ薬剤師と地域 の中の薬局」	市民	12/18(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	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	12/19(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	3
自死遺族のつどい	大切な人を自死で 亡くされたかた	12/22(土)	10:00~12:00	アマランス	事前に	3
断酒のつどい	断酒の意志が あるかた	1/10(木)	10:00~11:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	3
問い合わせ	①健康づくり課(☎829-1154) ②包括ケアまちんなかラウンジ(☎893-6621) ③精神保健福祉相談室(☎829-1311)					

年末年始の救急医療機関案内

※受診の際には健康保険証・診療代金をお持ちください。詳しくは市ホームページでも確認できます。



救急医療機関案内 **2825-8199** 当日受診できる医療機関をご案内します。

▶在宅当番医 (あじさいコール 🕿 822- 8888) 診療日:12月31日(月)~1月3日(木)

D /// C 1.2/301.2 (/3/	.,,,,,,
診療科目	診療時間
内科·外科·小児科	午前9時~午後6時
婦人科・眼科・耳鼻科	午前9時~正午

※年末年始の新聞か市医師会ホームページで確認可

▶歯科在宅当番医 (あじさいコール 🕿 822-8888) 診療日:12月30日(日)~1月3日(木)

診療時間:午前9時~正午

※年末年始の新聞か市歯科医師会ホームページで確認可

県□腔保健センター歯科診療所

(茂里町 3-19、県歯科医師会館内 ☎ 848-5970)

診療日:12月30日(日)・31日(月) 1月 2日(水)・3日(木)

診療時間:正午~午後5時

●夜間急患センター (栄町 2-22 ☎ 820-8699)

診療日:12月31日(月)~1月3日(木)

診療科目 受付時間 内科・小児科 午前10時~午後5時※ ※年末年始は夜間以外 午後 8時~翌朝6時 も診療しています。



県小児救急電話相談 ☎ #8000

(つながらない時は☎822-3308へ)

子どもの急な病気やけがなどで心配なときは、お電話 ください。

相談時間:午後6時~翌朝8時

※日曜·祝日、12月31日(月)~1月2日(水)は24時間対応