

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間  
 曜=曜日 所=場所 内=内容 テ=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

# 元気予報

特集

市民

市政

プレゼン

生活情報

子育て

健康

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と介護方法などを学びましょう。4月23日(火)午後1時～3時、もりまちハートセンターで。家庭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)



### よい歯デー企画 市民講演会& お口の検診・相談

4月14日(日)、メルカつきまち5階で。市民講演会…午前10時～11時、「歯が痛むのに原因は歯ではない?」をテーマに講演。お口の検診・相談…午前11時～正午 費無料 申不要 問県保険医協会(☎825-3829)

元気がいちばんたい!健康まつり  
健康づくり課 ☎829・1154

肺がん・大腸がんなどの5大がん検診や各種健康チェックなどを生活習慣病を予防しませんか。日4月27日(土)午前10時～午後2時 所長崎ブリックホール

費無料※がん検診は有料

◆測定 内血管・肺年齢、骨密度測定など 申不要

◆相談 栄養、禁煙、葉など 申不要

◆歯の健診 時午前10時～午後0時30分 申不要

◆体験 内ラジオ体操、野菜の測量

◆がん検診 時午前10時～午後0時30分 内肺がん・大腸がん・胃がん・子宮頸がん・乳がん 申4月18日(木)までにあじさいコール(☎822・8888)へ電話で。他持ち物や費用など詳しくはあじさいコール(☎822・8888)へお尋ねを。

カンピロバクターにご注意を  
生活衛生課 ☎829・1155

カンピロバクターは鶏や牛などの動物の体内に生息する細菌です。この細菌による食中毒は加熱が不十分な料理を食べたことなどが原因で発生し、下痢や腹痛、発熱などを引き起こします。この細菌は加熱により死滅するので、特に肉類はしっかりと加熱してから食べましょう。また、生肉を触った手でほかのものを触ると菌が付着するので、十分注意しましょう。

## 今月の講座・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。

講座名	対象	期日	時間	場所	期限	問
ヘルスアップひがし 「簡単な運動と健康講座」	20歳以上の市民	4/25(木)	13:30～15:30	東部地区にここにセンター	事前に	①
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	4/23(火)	10:00～12:00	晴海台～大籠コース(7km) 晴海台地区ふれあいセンター集合	4/19(金)	②
		4/25(木)		神の島コース(5.6km) 小榎地域センター集合	4/23(火)	
こころの健康相談	心理相談を希望 するかた(家族も可)	4/18(木)	9:00～10:00	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	事前に	③
			10:00～11:00			
			11:00～12:00			
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	4/17(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 亡くしたかた	4/27(土)	10:00～12:00	アマランス	事前に	
問い合わせ	①地域福祉課(東)(☎813-9001) ②あじさいコール(☎822-8888) ③精神保健福祉相談室(☎829-1311)					

4月の  
健康テレホンサービス

☎ 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) 祝日・休日は前日のテーブルが流れます

月… COPDと検診(肺年齢測定) / 火…アキレス腱断裂 / 水…こどもの貧血 / 木… 他人事では無い網膜剥離 / 金…  
 …歯の着色 / 土・日… 尿路結石になったことはありませんか? 岡山県保険医協会(☎825-3829)

## 特定健診・がん検診

持ち物や費用など詳しくはあじさいコール(☎822-8888)へお尋ねください。

持健康保険証(特定健診は国民健康保険証と受診券) 印不要。直接会場へ

※お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

検診日	受付時間	場所	(国保)特定健診	(後期)健康診査	がん検診					
					肺	大腸	胃	子宮頸	乳	前立腺
4/11(木)	9:00~10:30	伊王島開発総合センター	—	—	—	○	—	○	○	—
4/12(金)	11:00~13:45	高島ふれあいセンター	—	—	—	○	—	○	○	—
4/13(土)	13:00~15:30	長崎県美術館	—	—	—	—	—	○	○	—
4/16(火)	9:30~11:00	滑石地区ふれあいセンター	○	○	—	—	—	—	—	○
4/18(木)	9:30~11:00	三重地区市民センター	○	○	—	○	—	—	—	○
	9:30~11:00	三重地区市民センター	○	○	—	○	—	—	—	○
4/19(金)	14:00~15:30	三重地区公民館	○	○	—	○	—	—	—	○
	10:00~11:30	市民会館	○	○	—	○	—	—	—	○
13:30~15:00	—									
4/22(月)	9:30~11:00	南部市民センター(末石町)	○	○	○	○	—	—	—	○
	13:30~15:00					○				
4/23(火)	9:30~11:00	東公民館	○	○	○	○	—	—	—	○
	13:30~15:00					○				
4/24(水)	9:30~11:00	小島地区ふれあいセンター	○	○	—	—	—	—	—	○
4/25(木)	9:30~11:00	滑石公民館	○	○	—	○	—	—	—	○
	13:30~15:00					—				
4/26(金)	9:30~11:00	仁田・佐古地区ふれあいセンター	○	○	—	—	—	—	—	○
	13:30~14:30					—				

## — 元気がいちばんたい！健康長崎市民 21 —

## あなたも食生活改善推進員になりませんか？

食生活改善推進員を知っていますか？

食生活改善推進員とは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域住民の食生活改善や健康を守るため活動しているボランティア団体です。

推進員は栄養士や保健師から直接、食にまつわる知識を学び、その内容を料理講習会やイベントを通して地域のかたへ伝えています。

例えば、保護者や子どもを対象に、食育に対する関心と理解を深めるため、おやこ

料理教室などを開催しています。

この他にも、イベントに出向き、1日にとりたい野菜の量、350gを量る体験を行ったり、近所の家庭を訪問し、塩分測定器を使い汁物の塩分濃度を測定して、食生活に関するアドバイスを行ったりするなどさまざまな活動を実施しています。

あなたも一緒に食生活改善推進員として楽しく活動してみませんか？

健康づくり課(☎829-1154)

お気軽に  
お尋ねください

管理栄養士 高尾 歩