

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間  
 曜=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

# 元気予報

特集

市民

市政

プ  
レ  
ゼ  
ン  
ト

生活情報

子育て

健康

福祉

税

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

5/28 (火) 13:00~15:00、  
 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。費無料 申不要  
 問認知症の人と家族の会  
 (☎845-2180)

運動をして、生活習慣病を予防しま

### 生活習慣病予防教室

地域福祉課(南) ☎892-11113

たばこが健康に与える影響や禁煙方  
 法などを紹介します。期5月19日  
 (日)、6月2日(日) 時午前10時~  
 正午 所アマランス 費無料 申不  
 要

### 肺年齢測定と禁煙の相談会

健康づくり課 ☎829-1154

3時30分 所JR長崎駅前かもめ広  
 場 費無料 申不要

6月4日(火)~10日  
 (月)は、歯と口の健  
 康週間です。お口の健  
 康相談や、かむ力の  
 チェック、ブラッシ  
 ング指導などを行いま  
 す。日6月9日  
 (日)午後0時30分~  
 3時30分 所JR長崎駅前かもめ広  
 場 費無料 申不要



歯つばいスマイルフェスティバル  
 口腔保健支援センター ☎829-1436

せんか。対20歳以上の市民 日5月  
 28日(火)午後1時30分~3時30分  
 所南部市民センター 費無料 持水  
 筒、タオル、上履き 申5月27日  
 (月)までに電話で。

初めてノルディックウォーキング教室  
 地域福祉課(東) ☎813-9001

対20歳以上の市民 期5月26日  
 (日)、6月1日(土)・15日(土)  
 時午前10時~正午 所長崎東公園コ  
 ミュニティ体育館 定40人(抽選) 費  
 無料 申5月13日(月)までにあじさ  
 いコール(☎822-8888)へ電  
 話で。他ボールは無料で貸し出しま  
 す。

### HIV(エイズ)夜間即日検査

地域保健課 ☎829-1153

6月1日(土)~7日(金)は、HIV  
 V検査普及週間です。仕事や学校で  
 昼間に検査を受けられないかたは、  
 この機会に受けてみませんか。匿名  
 で受けることができます。日6月5  
 日(水)午後5時30分~8時 所メ  
 ルカつきまち5階 費無料 申事  
 前に電話で。

### ギャンブル依存症に悩んでいませんか

精神保健福祉相談室 ☎829-1311

ギャンブル依存症は、自分の意志だ  
 けではギャンブルをやめたくても  
 やめられない「脳の病気」です。依  
 存症にお悩みのかたやその家族か  
 らの相談に応じます。

## 出張健診・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)

申不要。直接会場へ

他お越しの際は、できるだけ  
 公共交通機関をご利用く  
 ださい。

※5月16日(木)午前9時30  
 分~11時は、歯科健診も  
 受診できます。

※がん検診は、治療中、経過  
 観察中の場合は、受診でき  
 ません。

※胃がん検診は前日午後9  
 時以降の飲食・喫煙は不可。



日時	場所	特定健診	健康診査	がん検診						
				肺	大腸	胃	子宮頸	乳	前立腺	
5/10(金)	10:30~12:30	高島ふれあいセンター	○	○	○	○	○	—	—	○
5/16(木)	9:30~11:00	大浦地区公民館	○	○	—	—	—	—	—	○
	13:30~14:30		○	○	—	—	—	—	—	○
5/17(金)	10:00~11:30	長崎ブリックホール	○	○	—	—	—	—	—	○
	13:30~15:00		○	○	—	—	—	—	—	○
5/21(火)	10:00~11:30	市民会館	○	○	—	—	—	—	—	○
	13:30~15:00		○	○	—	—	—	—	—	○
5/22(水)	9:30~11:00	北公民館	○	○	—	—	—	—	—	○
	13:30~15:00		○	○	—	—	—	—	—	○
5/28(火)	9:00~10:00	脇岬地区公民館	—	—	—	○	—	○	○	—
	13:00~14:00	野母崎文化センター	—	—	—	○	—	○	○	—
5/29(水)	9:00~11:30	外海ふるさと交流センター	○	○	○	○	○	—	—	○
5/30(木)	9:00~11:00	黒崎地区公民館	○	○	○	○	○	—	—	○
	14:00~15:00	出津地区公民館	○	○	○	○	○	—	—	○
5/31(金)	11:30~13:00	池島開発総合センター	○	○	○	○	○	—	—	○

月… eGFRが異常と言われたら / 火… 鼠<sup>そけい</sup>径ヘルニア / 水… 起立性調節障害 / 木… 今月から始めるスギ花粉症治療  
～特に受験、妊娠を考えている方へ～ / 金… 心身症について / 土・日… 性成熟期の女性の帯下<sup>たいげ</sup>と病気について  
関県保険医協会 (☎ 825-3829)

## 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	5/23(木)	13:30～15:30	東部地区にここセンター	事前に	①
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	5/22(水)	10:00～12:00	本河内高部水源地周辺コース (約4.2km) 高部水源地公園集合	5/20 (月)	②
		5/28(火)	10:00～12:00	平和公園コース (約4.2km) 市営陸上競技場入口集合	5/24 (金)	②
ノルディックウォーキング	20歳以上の市民	5/29(水)	10:00～12:00	香焼公民館	事前に	③
まちなかさロン 「知ろう、防ごう、心不全」	市民	5/30(木)	14:00～16:00	メルカつきまち5階	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	5/15(水)	14:00～16:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
こころの健康相談	心理相談を希望する かた(家族も可)	5/16(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	⑤
			10:00～11:00			
			11:00～12:00			

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地域福祉課(南) (☎892-1113) ④包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621)  
⑤精神保健福祉相談室(☎829-1311)

### — 元気がいちばんたい！健康長崎市民 21 —

#### 禁煙チャレンジしませんか！

毎年5月31日は世界禁煙デー。喫煙は、がんや呼吸機能が低下する慢性閉塞性肺疾患(COPD)などさまざまな病気になるリスクを高めます。

喫煙すると肺機能が低下していき、元には戻りません。しかし、禁煙することで、低下する速度を緩めることはできます。

昨年度、市民に実施した調査では、喫煙者のうち、「たばこをやめたい」と思っている人は37.5%という結果でした。禁煙はしたい

ものの「きっかけがない」「どうしたら止められるのか分からない」という喫煙者が多いのかもしれない。

市は毎月、肺年齢測定と禁煙相談会を実施しています(18ページ参照)。一度、ご自身の肺年齢を測定しませんか？肺年齢測定の結果、実年齢よりもはるかに高いことが分かり、禁煙にチャレンジするかたもいます。

この機会に禁煙を実践してみませんか。  
健康づくり課(☎829-1154)



保健師 森山 文子

#### 広報ながさき4月号折り込みの訂正

4月号折り込み「けんしん特集号」に掲載した医療機関一覧に、記載の誤りがありましたので、お詫びして次の通り訂正します。  
※月・火・金曜日で予約が必要。

	医療機関	国保 特定健診	後期 健康診査	肺がん	大腸がん	胃がん		子宮がん	乳がん		胃がんリスク
						胃カメラ	胃X線		マンモ	エコー	
訂正後	長崎原爆病院	▲		○	○	○		○	◎		○※
訂正前	長崎原爆病院	▲									