

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 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 問=問い合わせ

# 元気予報

特集

市民

市政

プレゼンツ

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

## 夕方から受けるがん検診

健康づくり課 ☎829・1154

日中、仕事などが忙しくがん検診に行けないかたはこの機会に受診してみませんか。**日**9月12日(木)午後5時～7時 **所**長崎ブリックホール **内**・**費**肺がん：無料(かく痰検査が必要) ながたは300円 / 大腸がん：300円 / 乳がん：40～49歳は1500円、50歳以上は800円 / 子宮がん：400円 **持**健康保険証 **申**9月1日(日)までにあじさいコール(☎822・8888)へ電話で。 **他**無料託児あり。

## 肺年齢測定と禁煙の相談会

健康づくり課 ☎829・1154

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。**日**8月18日(日)午前10時～正午 **所**アマラン **費**無料 **申**不要 **他**肺年齢測定は40歳以上の市民

## 健康ミニ情報

### 認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい

8/27(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。参加無料。直接会場へ。

**問**認知症の人と家族の会 (☎845-2180)

## 市民健康講座

地域福祉課(中央) ☎829・1429

**対**20歳以上の市民 **日**9月1日(日)午後2時～4時 **所**市立図書館 **テ**ながさきの野菜(伝統野菜)を食卓へおいしく食べて健康づくり **定**120人 **費**無料 **申**8月26日(月)までにあじさいコール(☎822・8888)へ電話で。

## 健康料理教室

国民健康保険課 ☎829・1225

いずれも、**時**午前10時30分～午後1時 **定**各15人 **費**1500円(3回分) **申**はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、性別、会場名(中央公民館は①②まで)を書いて、長崎市国民健康保険課「料理教室担当係(〒850-8685 桜町2-22)へ。電話でも可。 **申**(期限)初回の2週間前まで。

会場	開催日(全3回)	曜日
中央公民館①	9/12・19・26	木
中央公民館②	9/21・28、10/5	土
東公民館	9/13・20・27	金
西公民館	9/17・24、10/1	火
南公民館	9/19・26、10/3	木
北公民館	9/20・27、10/4	金
滑石公民館	9/10・17・24	火
土井首地区ふれあいセンター	9/18・25、10/2	水

## 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。

※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
8/17(土)	北公民館 (チトセピア3階)	○	○	○	○	○
8/20(火)	琴海南部文化センター	○	○	○	○	○
8/21(水)	琴海文化センター	○	○	○	○	○
8/22(木)	才木公民館	○	○	○	○	○
8/29(木)	野母地区公民館	○	○	○	○	○
8/30(金)	南部市民センター	○	○	○	○	○
9/ 2(月)	黒浜公民館	○	○	○	○	○
9/ 3(火)	野母崎木場公民館	○	○	○	○	○
9/ 4(水)	高浜地区公民館	○	○	○	○	○
9/ 5(木)	小神会館	○	○	○	○	○
9/ 6(金)	式見地区ふれあいセンター	○	○	○	○	○
9/ 8(日)	脇岬地区公民館	○	○	○	○	○
9/ 9(月)	野母崎樺島地区公民館	○	○	○	○	○
9/ 9(月)	野母崎文化センター	○	○	○	○	○
9/ 9(月)	南公民館	○	○	○	○	○
9/ 9(月)	新戸町公民館	○	○	○	○	○

月… 血管年齢について / 火… 高齢者の慢性腰痛 / 水… 子どもの虐待を防ぐために / 木… 子どもの鼻づまりがもたらすもの / 金… 就寝時に入れ歯は外した方が良いの? / 土・日… 尿漏れ  
 岡山県保険医協会 (☎ 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
ヘルスラボ講座 「血圧・脂質編」	特定健診や職場の健診を受けた市民	9/ 5(木)	14:00~16:00	北公民館	8/29(木)	①
		9/27(金)	14:00~16:00	中央公民館	9/20(金)	
ヘルスアップひがし 「簡単な運動と健康講話」	20歳以上の市民	8/22(木)	13:30~15:30	東部地区 にこにこセンター	事前に	②
まちなかラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療」	市民	8/21(水)	14:00~16:00	茂木地区公民館	事前に	③
ひきこもりの家族学習会 「ひきこもりの対応について」	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	8/21(水)	14:00~16:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	④
こころの健康相談	心理相談を希望するかた(家族も可)	8/29(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	④
			10:00~11:00			
			11:00~12:00			
自死遺族のつらい	大切な人を自死で亡くしたかた	8/24(土)	10:00~12:00	アマランス	事前に	④
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888)      ②地域福祉課(東)(☎813-9001) ③包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621)      ④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

## 熱中症を予防しましょう！

熱中症は、梅雨明けから多くなり、長崎市では去年の8月に146人のかたが救急搬送されています。熱中症の予防には、「こまめに水分を補給すること」「暑さを避けること」が基本です。

のどが渴いたと感じたときには、すでに脱水が始まっています。のどが渴く前や暑い場所に行く前から、こまめに水分を補給することが大切です。飲料水は温度が5~15℃で吸収が良く、冷却効果も大きくなります。食事に含まれる水分以外に一日あたり1.2ℓ(コップ6杯程度)を目安に補給しましょう。普段の水分補給は水か麦茶など。また、たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクなどの塩分濃度0.1~0.2%程度の

飲料がおすすめです。

暑い日には無理をせず、適宜休憩を取るようになってください。外出する際は日陰を選んで歩いたり、帽子や日傘を使ったりするようにしましょう。

また、熱中症は屋外だけでなく、屋内でも多く発生しています。室温計を見る習慣をつけ、室温が「28℃」前後になるようにエアコンや扇風機を使用しましょう。

長崎市のホームページでは、熱中症の対処方法(応急処置)や熱中症を予防する指標となる「暑さ指数」を掲載していますので参考にして今年の夏を元気に過ごしてください。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント  
アドバイス



保健師  
坂口 みさと