

**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

特集

市民

市政

プレゼント

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

**健康バンザイ!!がんばらばキャンペーン**  
 国民健康保険課 ☎829・11225  
 健康づくり課 ☎829・11154

血管推定年齢測定やお口の健康相談などができます。**日**9月22日(日)午前11時～午後4時 **所**ベルナード観光通り **他**骨髓バンクドナー登録会(対18～54歳の健康な方)も同時開催。

**◆大腸がん検診** 対40歳以上の市民で、今年4月以降、市の大腸がん検診を受けていないかた **時**午前11時～11時45分、午後1時～3時45分 **費**300円。検便容器を配布し、後日回収。持健康保険証などの身分証明書 **申**不要

### 肺年齢測定と禁煙の相談会

健康づくり課 ☎829・11154  
 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**9月15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

### マダニ・蚊による感染症に注意

地域保健課 ☎829・11153

ウイルスを持った蚊にかまれると、発熱や発疹、関節の痛みなどの症状が出る場合があります。また、ウイルスを持ったマダニにかまれると発熱や嘔吐、下痢などといった症状が出る場合があります。草むらに入るときなどは、長袖・長ズボンを着用したり、防

虫スプレーを使用したりしましょう。

**9月10日～16日は自殺予防週間**  
 地域保健課 ☎829・11153

死にたいと思うほどの苦しい思いや深い悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。**問**精神保健福祉相談室(☎829・1311)

### ◆ゲートキーパー養成講座

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人を出前講座で養成します。**申**利用申請書を長崎市広報広聴課(☎850-8685 桜町2-22)へ郵送かFAX(829・1115)で。**申**(期限)開催希望日の3週間前まで。

**9月24日～30日は結核予防週間**  
 地域保健課 ☎829・11153

結核は「せき」などで空気感染します。長崎県の罹患率(2017年)は、全国で2番目でした。せきや微熱などが2週間以上続く場合は、早めに病院を受診しましょう。また、症状がないことも多いので、年に1度は、胸部レントゲン検査を受けましょう。

### 健康ミニ情報

#### 認知症の人と家族の会(あじさい会)つどい

9/24(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)

## 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	
初めてのノルディックウォーキング教室	20歳以上の市民	10/19(土)	10:00～12:00	もりまちハートセンター	10/15(火)	①	
		10/26(土)	10:00～12:00				
お手軽ウォーキング(4.5km)	20歳以上の市民	10/ 2(水)	10:00～12:00	被爆地長崎平和祈りコース 市営陸上競技場入口集合	9/30(月)	①	
ヘルスアップひがし	20歳以上の市民	9/26(木)	13:30～15:30	東部地区にこここセンター	事前に	②	
難病医療講演(相談)会 「皮膚筋炎/多発性筋炎、全身性強皮症」	患者と家族	9/28(土)	14:00～16:00	県勤労福祉会館	9/18(水)	③	
ひきこもりの家族学習会 「成年後見制度、障害年金について」	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	9/18(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)	9/19(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				
難病ふれあいひろば 「療養生活を過ごしやすいするために」	患者と家族	9/26(木)	14:00～16:00	市立図書館多目的ホール	事前に	③	
生活習慣病予防教室	20歳以上の市民	9/24(火)	13:30～15:30	南部市民センター	9/20(金)	⑤	
精神疾患について やさしく学ぶ	市民		10/ 3(木)	市立図書館多目的ホール	9/27(金)	④	
			10/10(木)				14:00～15:30
			10/17(木)				14:00～15:30
			10/24(木)				14:00～15:30
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健康づくり課(☎829-1154) ④精神保健福祉相談室(☎829-1311) ⑤地域福祉課(南)(☎892-1113)						

月… 心筋梗塞にならないために / 火… 気胸 / 水… 任意接種ワクチンの重要性 / 木… AGA (男性型脱毛症) について / 金… もの忘れの薬を飲むようになってから、なんだか、怒りっぽくなったみたい / 土・日… 子宮筋腫の症状と保存的治療 岡山県保険医協会 (☎ 825-3829)

## 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。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。※●の胃がん検診は地域福祉課(南)(☎892-1113)へ申し込みが必要。他クーポン券をお持ちのかたは、特定健診の会場で風しんの抗体検査を無料で受診できます。※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					歯科健診		
				肺	大腸	胃	子宮頸	乳		前立腺	
9/12(木)	9:00~11:00	伊王島開発総合センター	○	○	○	○	○	—	—	○	—
	13:00~14:00		○	○	○	○	—	—	—	○	—
9/13(金)	9:30~11:00	黒崎地区公民館	—	—	—	—	—	○	○	—	—
	13:30~15:00	外海ふるさと交流センター	—	—	—	—	—	○	○	—	—
9/19(木)	9:00~11:00	香焼公民館	○	○	○	○	○	—	—	—	○
	13:00~14:30		○	○	○	○	—	—	—	○	—
9/21(土)	9:00~11:00	長崎ワシントンホテル	○	○	○	○	—	—	—	○	○
9/24(火)	9:30~11:00	椿が丘自治公民館	○	○	○	○	—	—	—	○	—
	13:30~15:00	岳路自治公民館	○	○	○	○	—	—	—	○	—
9/25(水)	9:30~11:00	川原地区公民館	○	○	○	○	—	—	—	○	—
	13:30~15:00		○	○	○	○	—	—	—	○	—
9/26(木)	9:30~11:00	蚊焼地区公民館	○	○	○	○	●	—	—	○	—
	13:30~15:00		○	○	○	○	—	—	—	○	—
9/30(月)	9:30~11:00	総合地域施設(宮崎町)	○	○	○	○	●	—	—	○	—
	13:30~15:00	三和木場自治公民館	○	○	○	○	—	—	—	○	—
10/1(火)	9:30~11:00	為石地区公民館	○	○	○	○	●	—	—	○	—
	13:30~15:00		○	○	○	○	—	—	—	○	—
10/2(水)	9:30~11:00	晴海台地区ふれあいセンター	○	○	○	○	●	—	—	○	—
	13:30~15:00		○	○	○	○	—	—	—	○	—
10/3(木)	9:30~11:00	北公民館(チトセピア3階)	○	○	—	○	—	—	—	○	○
	13:30~15:00		○	○	—	○	—	—	—	○	○
10/4(金)	9:30~11:00	西公民館	○	○	—	—	—	—	—	○	—
	13:30~14:30		○	○	—	—	—	—	—	○	—
10/5(土)	10:00~11:30	メルカつきまち 5階	○	○	—	—	—	—	—	○	—
	13:30~15:00		○	○	—	—	—	—	—	○	—
10/8(火)	9:30~11:00	健康づくりセンター(布巻町)	○	○	○	○	●	—	—	○	—
	13:30~15:00		○	○	○	○	—	—	—	○	—
10/10(木)	9:30~11:00	ダイヤモンドふれあいセンター	○	○	○	○	—	—	—	○	○
	13:30~14:30		○	○	—	—	—	—	—	○	—

### 元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

## 定期的ながん検診を受けていますか

がんは、早期に発見できれば早期治療につながり、治る可能性が高くなります。

1個のがん細胞が発生して、検診で見つけられる1cmの大きさになるまでに10~20年かかると言われています。しかし、その1cmの腫瘍が2cmになるのには1~2年しかかかりません。一度大きくなると成長・増殖のスピードが速くなります。

つまり、検診を受ける期間が長く空いて

しまうと、その間のがん細胞が大きくなっているということがあり得ます。そのため、検診を定期的に受けることを習慣にしましょう。

詳しくは、市ホームページや広報ながさき4月号の折り込みをご覧ください。

ご自身のため、ご家族のため、ぜひ「がん検診」を受けましょう！

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