

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

高齢者等インフルエンザ 予防接種費用の助成

地域保健課 ☎829・1153

10月1日から自己負担額2000円(二人1回)で予防接種が可能。**対**次のいずれかに該当する市民 ①65歳以上のかた ②60～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があるかた(身体障害者手帳1級程度) **申**医療機関に直接電話で。**申**(期限)来年2月29日(土) **他**次のい

ずれかを持参のかたは接種無料。生活保護受給者証、中国残留邦人等本人確認証、世帯主の平成31年度分市県民税非課税証明書の写し、本人または世帯主の介護保険負担限度額認定証の写し、本人または世帯主の後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の写し

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**10月13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

統合失調症のかたの家族教室

地域保健課 ☎829・1153

病気の知識や社会復帰のことなど、一緒に学びませんか。**対**患者者の家族 **期**11月6日(水)・14日(木)・21日

(木)・28日(木)※全4回 **時**午後2時～4時 **所**もりまちハートセンター **定**30人 **費**無料 **申**10月31日(木)までに電話で。

10月は「臓器移植普及推進月間」 および「骨髄バンク推進月間」です

健康づくり課 ☎829・1154

◆臓器移植 健康保険証や運転免許証の裏面に「臓器提供意思表示欄」が設けられています。家族と話し合せて意思表示をしておきましょう。
◆骨髄バンクドナー登録 日本では毎年、2千人以上の患者が骨髄バンクを介する移植を必要としています。が、実際に、移植を受けられるかたは約6割です。あなたの登録を待っています。**対**①②③の全てを満たすかた ①骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している ②健康で、年齢が18～54歳 ③体重が男性45kg以上、女性40kg以上 **所**献血ルームはまのまち



健康ミニ情報

認知症の人と家族の会(あじさい会) つどい

10/22(祝)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)

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。**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。※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					歯科健診	
				肺	大腸	胃	子宮頸	乳		前立腺
10/16(水)	9:00～10:00	野母崎文化センター	—	—	—	○	—	○	—	—
	13:00～14:00		—	—	—	—	—	—	—	
10/21(月)	10:00～11:30	市民会館地下1階	○	○	—	—	—	—	○	—
	13:30～15:00		—	—	—	—	—	—	—	
10/23(水)	9:30～11:00	滑石公民館	○	○	—	○	—	—	○	—
	13:30～15:00		—	—	—	—	—	—	—	
10/24(木)	9:30～11:00	小江原地区ふれあいセンター	○	○	○	○	—	—	○	○
10/30(水)	9:30～11:00	日見地区公民館	○	○	○	○	—	—	○	—
11/1(金)	9:30～11:00	山里地区ふれあいセンター	○	○	—	—	—	—	○	—
	13:30～14:30		—	—	—	—	—	—	—	
11/5(火)	9:15～11:00	琴海南部文化センター	—	—	—	—	—	○	○	—
	13:00～14:00		—	—	—	—	—	—	—	
11/6(水)	9:30～11:00	京泊公民館	○	○	○	○	—	—	○	—
	13:30～14:30		○	○	○	○	—	—	○	—



月…片頭痛について / 火…ゴルフ肘 / 水…赤ちゃんの発熱 / 木…老眼について / 金…口内炎か口腔がんか迷ったら? / 土・日…排尿時の痛み 問県保険医協会 (☎ 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
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	10/30(水)	10:00~12:00	伊王島一周コース(7.0km) 伊王島開発総合センター集合	10/28(月)	①
		11/ 8(金)	10:00~12:00	かきどまり運動公園コース (3.0km) 公園管理事務所前集合	11/6(水)	
ノルディックウォーキング	20歳以上の市民	10/11(金)	10:00~12:00	高島ふれあいセンター	事前に	②
		10/18(金)				
		10/29(火)	10:00~12:00	健康づくりセンター(布巻町)	10/23(水)	
		11/27(水)				
11/23(祝)	10:15~12:30	稲佐山コース(4.3km) 梁川公園集合	11/19(火)	①		
ヘルスアップひがし	20歳以上の市民	10/24(木)	13:30~15:30	東部地区にここセンター	事前に	③
まちなかラウンジ在宅医療講座 「訪問診療入門」	市民	10/19(土)	14:00~16:00	滑石公民館	事前に	④
まちなかサロン 「軽度認知障害と認知症の予防について」	市民	10/29(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
難病医療講演(相談)会	患者と家族	10/26(土)	14:00~16:00	もりまちハートセンター	10/17(木)	⑤
		11/ 9(土)			10/24(木)	
ひきこもりの家族学習会 「生活保護と生活困窮者自立支援事業について」	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	10/16(水)	14:00~16:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑥
こころの健康相談	心理相談を希望するかた(家族も可)	10/17(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	⑥
			10:00~11:00			
			11:00~12:00			
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	10/26(土)	10:00~12:00	アマランス	事前に	⑥
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②地域福祉課(南)(☎892-1113) ③地域福祉課(東)(☎813-9001) ④包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑤健康づくり課(☎829-1154) ⑥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

高齢期の「低栄養」に気をつけましょう

年齢を重ねると消化吸収する力が落ち、食が細くなったり、あっさりしたものを好んだりして、気づかないうちに体に必要な栄養量が不足することがあります。これを「低栄養」といいます。低栄養になると、体重減少、元気がでない、風邪にかかりやすくなるなどの変化が起こります。

若いころは、生活習慣病を予防するため、「食事量や肉、卵などを控えめにする」ことを心掛けてきたかたも、高齢期の食生活は低栄養を予防することで、「老化」の予防にもつながります。

そのためには、菓子パンや麺類など単品にせず、肉や魚、卵、大豆製品などのおかずを毎食1皿、取り入れましょう。特に肉や魚、卵、牛乳などの動物性食品は低栄養

予防に効果的と言われています。また、欠食をすると必要な栄養量を取ることが難しくなるので、1日3食食べ、食欲がない時は、おかずを優先し、おやつにたんぱく質を多く含むヨーグルトやプリンなど食べやすいものを口にしましょう。

私たちの体は、食べたもので作られます。日々の食事を大切に、老化を遅らせ、元気にシニアライフを楽しみましょう。



健康づくり課 (☎829-1154)