

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

プレゼント

生活情報

子育て

健康・福祉

被爆者援護

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## 健康ミニ情報

### 全国学生クリスマス献血キャンペーン 2019

12/7(土)・8(日)の10:00～12:00、13:00～17:30(成分献血17:00まで)、献血ルーム「はまのまち」で。素敵な記念品をプレゼント。

問 献血ルーム「はまのまち」(☎824-3332)

### 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などを学びます。12/24(火)13:00～15:00、もりまちハートセンターで。家族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)

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。禁煙の相談も受け付けます。対市民(肺年齢測定は40歳以上のかた) 日12月15日(日)午前10時～正午 所アマランス 費無料 申不要

### 特定健診が市外で受診できます

国民健康保険課 ☎829-1225

時津町、長与町、西海市の一部の医療機関でも特定健診を受診できるようになりました。対国民健康保険加入の40～74歳の市民 費無料 持受診券と国民健康保険証 他受診可能な医療機関は市ホームページに掲載しています。

日時	場所	胃がん	子宮がん
12/17(火)	9:00～10:30 女の都2丁目公民館	○	○
12/18(水)	9:00～10:30 西北・岩屋ふれあいセンター	○	○
	13:30～14:30 小江原地区ふれあいセンター	-	○
12/19(木)	9:00～10:30 平間町公民館	○	○
12/20(金)	9:00～10:30 ララなめし	○	○
1/ 7(火)	9:00～10:30 小ヶ倉地区ふれあいセンター	○	○
	13:30～14:30 新戸町公民館	-	○
1/ 8(水)	9:00～10:30 コアマンションマリナシティ長崎(マンション中央管理棟)	○	○
	13:30～14:30 式見地区ふれあいセンター	-	○
1/ 9(木)	9:00～10:30 ダイヤランドふれあいセンター	○	○
1/10(金)	9:00～10:30 南部市民センター	○	○
	13:30～14:30 深堀体育館	-	○

## 出張検診

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

申不要。直接会場へ(無料託児有り)。

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。

※子宮がん検診は、昨年度以降に市の子宮がん検診を受診したかたは、今年度受診できません。



## 元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

### 質のよい睡眠で健康に！

現在、日本人の5人に1人、60歳以上では約3人に1人が睡眠に関する悩みを抱えていると言われています。

皆さんは、毎日、質のよい睡眠をとれていますか？睡眠は、心や体の休息のために、とても大切です。不眠症は「うつ病」などの精神疾患だけでなく、「高血圧」「糖尿病」などの生活習慣病にもつながります。

すぐに実践できる質のよい睡眠をとるための6つのポイントを紹介します。ぜひ実践してみてください。



- ・眠くなってから眠り、起きる時刻は遅らせない。
- ・朝、目が覚めたら日光を取り入れる。
- ・昼間眠いときには、午後3時までに30分以内の昼寝をする。
- ・寝酒はしない。(飲酒後は深い睡眠が減り、睡眠の質が落ちるため)
- ・寝る直前のスマホやゲームは控える。
- ・眠れない日が続く場合は、早めに専門医(精神科や心療内科)へ相談する。

地域保健課精神保健係(☎829-1153)  
 精神保健福祉相談室(☎829-1311)

## 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	20歳以上の市民	12/26(木)	13:30~15:30	東部地区にここセンター	事前に	①
ひきこもりの家族学習会 「ひきこもり当事者の思いを聞く」	6カ月以上ひきこもり状態のかたのご家族	12/18(水)	14:00~16:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	②
こころの健康相談	心理相談を希望するかた(家族も可)	12/19(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	②
			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されたかた	12/21(土)	10:00~12:00	アマランス	事前に	②
問い合わせ	①地域福祉課(東) ☎813-9001 ②精神保健福祉相談室 ☎829-1311					

## 年末年始の救急医療機関案内

※受診の際には健康保険証・診療代金をお持ちください。詳しくは市ホームページでも確認できます。



休日の医療機関などはこちら

### 救急医療機関案内

☎ 825-8199

当日受診できる医療機関をご案内します。

#### ●在宅当番医 (あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日: 12月31日(火)~1月3日(金)

診療科目	診療時間
内科・外科・小児科	午前9時~午後6時
婦人科・眼科・耳鼻科	午前9時~正午

※年末年始の新聞か市医師会ホームページで確認可

#### ●歯科在宅当番医 (あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日: 12月30日(月)~1月3日(金)

診療時間: 午前9時~正午

※年末年始の新聞か市歯科医師会ホームページで確認可

#### ●県口腔保健センター歯科診療所

(茂里町3-19、県歯科医師会館内 ☎ 848-5970)

診療日: 12月30日(月)・31日(火)

1月2日(木)・3日(金)

診療時間: 正午~午後5時

#### ●夜間急患センター (栄町2-22 ☎ 820-8699)

診療日: 12月31日(火)~1月3日(金)

診療科目	受付時間
内科・小児科	午前10時~午後5時※
	午後8時~翌朝6時

※年末年始は昼間も診療しています。



#### 県小児救急電話相談 ☎ #8000

(つながらない時は☎ 822-3308へ)

子どもの急な病気やけがなどで心配なときは、お電話ください。経験豊富な看護師が対処法などをアドバイスします。

相談時間: 午後6時~翌朝8時

※日曜・祝日、12月31日(火)~1月2日(木)は24時間対応