

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間  
 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

## 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 2月16日(日) 午前10時～正午 所 アマランス **費** 無料 **申** 不要 **他** 肺年齢測定は40歳以上の市民が対象

## 日曜日「乳がん検診」へ行こう!!

健康づくり課 ☎829・1154

**対** ①②の全てを満たすかた ①40歳以上の市民(女性) ②前年度および今年度に長崎市の乳がん検診を受診していない **内** マンモグラフィ検査、視触診 **申** 申込期限までにあじさいコール(☎822・8888)へ電話で。 **他** 令和元年度乳がん検診無料クーポン券または後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証、生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、世帯主の平成31年度市・県民税非課税証明書の写しを持参したかたは受診無料。無料託児あり。

期日	時間	場所	定員	申込期限	料金
3/1 (日)	10:00～11:30	ララなめし (滑石2丁目)	40人	2/21 (金)	40歳代 1,500円 50歳以上 800円
	13:00～14:30		40人		
3/8 (日)	9:30～11:00	日見地区公民館	40人	2/28 (金)	
	13:30～15:00	東公民館	40人		

## 薬物依存症で悩んでいませんか?

地域保健課 ☎829・1153

薬物依存症とは、薬物を社会規範から逸脱した目的や方法で自ら使用することを繰り返した結果、自分の意志や精神力だけではその薬物の使用をコントロールできなくなる脳の病気です。家族や周囲の人にも深刻な影響を及ぼします。薬物依存症でお悩みのかたやその家族からの相談に応じます。問 精神保健福祉相談室(☎829・1311)

## 食中毒予防には手洗いが効果的!

生活衛生課 ☎829・1155

手指に付着した病原微生物が食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。適切に手洗いを取り入れ、食中毒を予防しましょう。

## ◆手洗いのコツ

①指先や指の間、手のひらのしわ、爪と皮膚の間、手首などは洗い残しが多くなりやすい箇所です。ハンドソープを付け、時間を掛けてこすり洗いをしましょう。②こすり洗いの後は、ハンドソープを十分な流水でよく洗い流しましょう。③手の水分を手拭きでよく拭き取りましょう。(手拭きはまめに交換を)④調理作業に入る前、や生のまま提供する食材を扱う前、トイレの使用後などは十分な手洗いが必要です。①③を2回行いましょう。⑤手全体にアルコールを擦りこんで完了です。

## 出張健診・検診

健康づくり課(☎829-1154)

**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(無料託児有り)。

**他** 次のいずれかを持参のかたは受診無料。

- ・後期高齢者医療被保険者証
  - ・高齢受給者証
  - ・生活保護受給証
  - ・中国残留邦人等本人確認証
  - ・世帯主の平成31年度市・県民税非課税証明書の写し
- ※お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。



検診	内容	対象市民	費用
特定健診	問診、血液検査など	40～74歳の国民健康保険加入者	無料
健康診査	問診、血液検査など	後期高齢者医療保険加入者	無料
肺がん	胸部X線検査など	40歳以上	無料 ※ <sup>かくたん</sup> 喀痰検査が必要な場合は費用300円
大腸がん	便潜血検査など	40歳以上	300円
前立腺がん	採血など	50歳以上の男性	無料

## 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

2/25(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)

日時	場所	特定健診	健康診査	がん検診		
				肺	大腸	前立腺
3/ 5(木)	9:30～11:00	東公民館	○	○	-	-
	13:30～15:00					
3/ 7(土)	9:00～11:00	ホテルニュータンド	○	○	○	○
3/10(火)	9:30～11:00	南部市民センター	○	○	○	○
	13:30～15:00					

## 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	2/27(木)	10:00~12:00	浦上川周辺コース(4km) 市営陸上競技場入口集合	2/25 (火)	①
ヘルスアップひがし		2/27(木)	13:30~15:30	東部地区 にこにこセンター	事前に	②
ノルディックウォーキング		2/26(水)	10:00~12:00	香焼公民館	2/25 (火)	③
まちななラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療について」	市民	3/7(土)	14:00~16:00	ダイヤランド ふれあいセンター	事前に	④
ひきこもりの家族学習会 「就労支援について」	6カ月以上ひきこもり状態のかたのご家族	2/19(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)	2/20(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			
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	2/22(土)	10:00~12:00	アマランス	事前に	⑤
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地域福祉課(南)(☎892-1113) ④包括ケアまちななラウンジ(☎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

## あなたのオシッコ・腎臓大丈夫？～慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう～

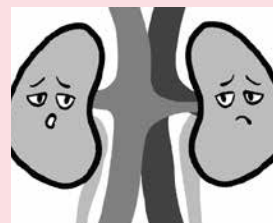
腎臓は、一日に約150Lの血液をろ過しています。血液中の老廃物を取り除き、必要な栄養素や水分は再吸収して、最終的に一日に1.5Lの尿を作っています。

また、貧血予防や血圧の調整、骨を強くするなどとても大切な働きに関わっており、臓器ネットワークの要のひとつとされています。

慢性腎臓病(CKD)は、成人の8人に1人が当てはまると言われ、自覚症状が出にくい病気です。まずは、年1回の健診を受けて、尿検査で「尿たんぱく」に問題がないか、血液検査で「血清クレアチニン値」と「eGFR(腎臓がどれくらい血液をろ過できるかを示す値)」をチェックしましょう。基準値でなかった場合は、かかりつけ医の受診をお勧めします。

また、CKDの発症には、生活習慣の乱れが大きく関わっています。メタボ対策＝CKD対策となりますので、毎日の食事に注意し、身体を動かすことを心がけましょう。

毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」です。3月1日(日)14:00~15:30、長崎市立図書館で「世界腎臓デー」講演会を開催します。大切な腎臓のことを、一緒に考えませんか？事前に申し込みを。☎あじさいコール(822-8888)へ。



健康づくり課(☎829-1154)