

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3月22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

## 正しいラジオ体操de

からだのゆがみを整える講習会

健康づくり課 ☎829・1154

骨密度や足指力など自分の体力を測定し、日常生活に取り入れやすい正しいラジオ体操を学びます。



対市民 日3月28日(土)午後2時～4時(受け付けは午後1時30分から) 所市民会館 定50人 費無料 持上履き、タオル、水筒 申 3月23日(月)までに電話で。

## お弁当の食中毒対策

生活衛生課 ☎829・1155

調理前 生の肉や魚、卵を触った時は十分に手を洗い、手や指に傷がある場合は、調理用手袋を使いましょう。

調理時 食材は中心部までしっかりと加熱しましょう。ほとんどの食中毒菌は「75℃で1分」加熱すると死滅します。当日調理が基本ですが、

前日に調理したものを詰める時は、容器に詰める直前に十分に再加熱しましょう。

食べる前 お弁当は、日の当たらない涼しい場所に保管しましょう。長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バックを活用し、お弁当の味やにおいがかしいと感じたら、食べるのはやめましょう。

## 自死遺族のつどい

地域保健課 ☎829・1153

自ら命を絶たれたかたの遺族が胸に抱えた思いを語り合うつどいを開催しています。匿名や話を聞くだけの参加もできます。対大切な人を自死で亡くしたかた 日偶数月の第4土曜日(12月は第3土曜日)の午前10時～正午 所アマランス 申開催日前日までに精神保健福祉相談室(☎829・1311)へ電話で。

## 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

3/24(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)

## 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(特定健診は健康保険証と受診券)

申不要。直接会場へ。※お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

他前立腺がん検診は、治療中・経過観察中のかたは、受診できません。



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
前立腺がん	採血など	50歳以上の男性	無料

## 国民健康保険にご加入のかたへ 年に1回「特定健診」を受けていますか?

40歳から74歳までのかたが対象です。今年度受診していないかたは、ぜひ会場へ。

### 地区公民館など集団での受診

健診日が決まっているので、直接、集団検診会場にお越しください。一度にたくさんのかたが来るため、待ち時間が1時間を超える場合があります。※午後からは比較的空いています。

### 医療機関(病院など)での受診

医療機関で受診される場合は、予約が必要な場合があります。事前に医療機関にご確認ください。

日時	場所	特定健診	健康診査	前立腺がん
3/12(木)	9:30～11:00	○	○	○
	13:30～15:00			
3/14(土)	10:00～11:30	○	○	○
	13:30～15:00			
3/16(月)	9:30～11:00	○	○	○
	13:30～15:00			
3/19(木)	10:00～11:30	○	○	○
	13:30～15:00			
3/20(祝)	10:00～11:30	○	○	○
	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	3/17(火)	10:00~12:00	城下町深堀史跡群コース (3.1km)深堀公園集合	3/13 (金)	①
		3/25(水)	10:00~12:00	みなと長崎展望コース (3.4km)田上バス停集合	3/23 (月)	①
		3/28(土)	10:00~12:00	大村湾眺望コース(4km) 琴海南部文化センター集 合	3/26 (木)	①
ヘルスアップひがし		3/26(木)	13:30~15:30	東部地区 にこにこセンター	事前に	②
まちなかサロン 「前立腺がんの治療」	市民	3/24(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	③
ひきこもりの家族学習会 「家族もリフレッシュしよう～ お茶の効能と実体験～」	6カ月以上ひきこ もり状態のかたの ご家族	3/18(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)	3/19(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			
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

#### ～大切な人の命を守るために皆さんができること～

3月は「自殺対策強化月間」です。日本では、毎年2万人を超える人が自殺で命をなくしています。男性が女性の2～3倍多く、40～60歳代の中高年に自殺者が多いことが近年の傾向です。また、15～39歳の死因の第一位は自殺によるものであり、自殺は全ての世代の人たちに関わる問題です。

自殺は、健康問題や経済・生活問題、家庭問題、将来の不安など、さまざまな悩みや問題が絡み合って深刻化する、「追い込まれた末の死」と言われています。悩みを誰にも話すことができず、一人で抱えていますか？つらい気持ちを誰かに話すだけで気持ちが楽になることがあります。悩みが解決に向かう糸口も見つかるかもしれません。

大切な人の命を守るために私たちができることは、「変化に気づくこと」「じっくりと耳を傾けること」「必要な支援へつなぐこと」「温かく見守ること」です。

皆さんが今日からできることがあります。まずは、周りの大切な人の様子を気にかけることから始めてみませんか。



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