

**対**=対象 **日**=日時 **期**=期日・期間 **時**=時間 **曜**=曜日  
**所**=場所 **内**=内容 **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

## 風しんの抗体検査・予防接種

地域保健課 ☎829・1153

対象者には、風しんの抗体検査が受けられる無料クーポン券をお送りしていますので、受診してください。検査の結果、抗体価が低いかたは、予防接種を受けましょう。**対**①昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性 ②昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で令和元年度に検査を受診していないかた**期**(期限)来年3月31日(水)**所**市内の医療機関など **申**直接医療機関へ。

## 高齢者等肺炎球菌予防接種

地域保健課 ☎829・1153

助成を使って自己負担額2000円(一人一回)で予防接種が受けられます。**対**過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがないかたで、次のいずれかに該当するかた ①市からはがきが届いた ②60～64歳で、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(身体障害者手帳1級程度)**期**(期限)来年3月31日

## (水) 所市内の医療機関など 申受診する医療機関へ事前に電話

で、**他**熱や咳があるときは受診を控えて



ください。次のいずれかをお持ちのかたは接種無料。①生活保護受給証 ②中国残留邦人等本人確認証 ③令和2年度の世帯主の市・県民税非課税証明書等の写し ④世帯主が本人の介護保険負担限度額認定証の写し ⑤世帯主が本人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

## がん検診の無料クーポン券

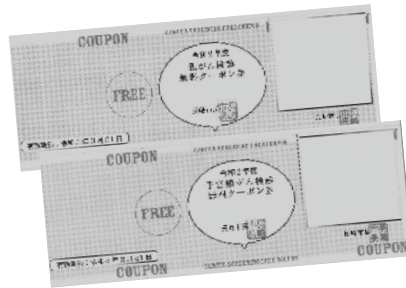
健康づくり課 ☎829・1154

対象者には7月上旬にお送りします。**対**(子宮頸がん)平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれのかた／(乳がん)昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれのかた **他**令和2年4月以降、クーポン券の到着前に子宮頸がん・乳がん検診を済ませたかたには、自己負担額を返金しますのでご連絡ください。

## マダニ・蚊による感染症に注意

地域保健課 ☎829・1153

ウイルスを持ったマダニや蚊にかまれると次の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・長ズボンを着用して肌の露出を少なくしたり、虫よけスプレーを使用したりし



ましよう。(マダニ)発熱や嘔吐、下痢、頭痛など／(蚊)発熱や発疹、関節の痛みなど

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間

健康づくり課 ☎829・1154

献血にご協力ください。詳しくは、日本赤十字社九州ブロック血液センターのホームページで。

## それって高次脳機能障害?

精神保健福祉相談室 ☎829・1311

脳卒中や交通事故などで脳にダメージを負った後、「新しいことが覚えられない」「物忘れやミスが多くなった」「怒りやすくなった」「仕事の要領が悪くなった」などの症状で悩んでいませんか。もしかしたら高次脳機能障害が原因かもしれません。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

## 肝臓週間・日本肝炎デー

地域保健課 ☎829・1153

7月27日(月)～8月2日(日)は肝臓週間、7月28日(火)は日本肝炎デーです。肝炎ウイルス検査を受けて、感染していないか確認しましょう。検査は保健所や市内の医療機関で受けることができます。受診の際は事前に医療機関へ電話で予約してください。また、熱や咳があるときは受診を控えてください。



## ラジオ体操の夏が来た!

元気がいちばんたい! 健康長崎市民21

次の点に気を付けながら、ラジオ体操や運動、地域の活動で体を動かしませんか。

### (1)運動を始める前の体調確認

次の症状があるときは、運動しないようにしましょう。

- ①平熱を超える発熱 ②咳、のどの痛みなど風邪の症状 ③だるさ、息苦しさ ④嗅覚や味覚の異常 ⑤体が重く感じる、疲れやすい ※外出に不安がある場合は、無理をせず自宅でラジオ体操などの運動をしましょう。

### (2)感染予防のための基本的な対応

- ①十分な距離の確保…目安は両手を広げて体操しても当



たらなくらい。②マスクの着用(熱中症にも注意)…熱中症対策のため体操時のマスク着用は各人の判断で。息苦しさを感じた時は、すぐにマスクを外し、休憩をとりましょう。こまめな水分補給も大切。③手洗いの実施…出かける前や帰宅した後に、こまめな手洗いをしましょう。

### (3)「自宅でラジオ体操」のススメ

「いつでも、どこでも、だれでも」できるのがラジオ体操の良いところ! 体力維持のためにも自宅でラジオ体操を実践しましょう。

(健康づくり課 ☎829-1154)

## 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
肺年齢測定と禁煙の相談会 (肺年齢測定は40歳以上の市民が対象)	市民	7/19(日)	10:00~12:00	市民会館2階 研修室	不要	①
初心者のための ダンベル体操教室	20歳以上の市民	7/30(木)、 8月6日(木)・ 20日(木) 全3回	13:30~15:30	健康づくりセンター (布巻町)	7/20 (月)	②
ヘルスアップひがし 運動や健康相談など	20歳以上の市民	7/30(木)	13:30~15:30	東部地区 にここセンター	7/20 (月)	③
まちなかサロン 「前立腺がんの治療」	市民	8/11(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
ひきこもりの家族学習会 「ひきこもりに関係する精神疾患について」	6カ月以上ひきこもり 状態のかたの家族	7/15(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)	7/16(木)	9:00~10:00 10:00~11:00 11:00~12:00	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	事前に	⑤
認知症のひとと家族の会 (あじさい会)つどい	市民	7/28(火)	13:00~15:00	もりまちハートセンター	不要	⑥

問い合わせ

- ①健康づくり課(☎829-1154) 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精神保健福祉相談室(☎829-1311) ⑥認知症のひとと家族の会(☎845-2180)

## 《予約制》出張けん診

最新のけん診予定は、毎月のこのコーナーでご確認を(4月号の折り込みの内容は中止・変更があります)。受診の際は事前に体温測定を行い、風邪などの症状がないことを確認し、会場ではマスクの着用をお願いします。持ち物や費用など、詳しくはあじさいコール(☎822-8888)へ。☎健康保険証(特定健診は国民健康保険証と受診券)、無地のTシャツ(肺がん・胃がん検診のかた)、バスタオル(子宮がん・乳がん検診のかた) 申〇…7月10日(金)から実施日の3日前(土・日・祝日を除く)までにあじさいコール(☎822-8888)へ電話で/●…地域福祉課(南)(☎892-1113)へ電話で/◎…直接会場へ 他乳がん検診は視触診・マンモグラフィ検査(40歳以上)のみ実施。



## 事前に電話でご予約を！

日時	場所	特定健診	健康診査	がん検診					
				肺	大腸	胃	子宮	乳	前立腺
7/14(火)	健康づくりセンター (布巻町)	—	—	—	◎	—	●	●	—
7/30(木)	琴海南部文化センター	—	—	—	—	—	○	○	—
8/8(土)	北公民館 (チトセピア3階)	○	○	○	○	—	—	—	○
8/18(火)	琴海南部文化センター	○	○	○	○	○	—	—	○
8/19(水)	琴海文化センター	○	○	○	○	○	—	—	○
8/20(木)	才木公民館(松崎町)	○	○	—	○	—	—	—	○
8/20(木)	琴海さざなみ会館	○	○	○	○	○	—	—	○
8/27(木)	野母地区公民館	○	○	○	○	—	—	—	○
8/31(月)	南部市民センター	○	○	○	○	—	—	—	○

※新型コロナウイルス感染症対策のため、掲載しているイベントが中止・延期および施設の休館・業務縮小となる場合があります。