

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 講=講師 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

元気予報

特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

被爆者援護

福祉・税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

健康ミニ情報

よい歯デー企画

市民講演会&お口の検診・相談

4月14日(日)、県交通会館3階えきまえいきいきひろばで。参加無料。直接会場へ。
市民講演会…午前10時30分～11時30分、「口臭～一人で悩んでいませんか?」をテーマに松尾歯科医院院長・松尾氏が講演。
お口の検診・相談…午前10時～午後0時30分。問県保険医協会(☎825-3829)

春の献血キャンペーン

献血をしていただいたかた全員に素敵な記念品をプレゼント。4月20日(土)・21日(日)の午前10時～午後5時30分、献血ルーム「はまのまち」で。問献血ルーム「はまのまち」(☎824-3332)

認知症の人と家族の会

認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。4月23日(火)午後1時～3時、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。毎週火曜日午前10時～午後4時は電話相談も受け付け。問認知症の人と家族の会(☎845-2180、4月1日から☎842-3590へ)

健康ものしり講座

琴海行政センター ☎88552111

あなたの健康、家族の健康、地域の健康について一緒に学びませんか。受講無料。対20歳以上の市民。所琴海南部文化センター。申4月30日(火)までに電話でお申し込みください。

期日	内容
5/10(金)	体のトラブルを防ぐフットケア
6/14(金)	ロコモティブ症候群予防
7/12(金)	健康と薬の知識
9/13(金)	免疫力を高めよう
10/11(金)	認知症を予防しよう

※全5回講座。時間は午後1時30分～3時30分

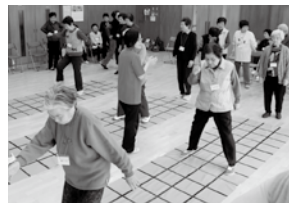
野母崎初心者のための運動教室
 野母崎行政センター ☎8931114
 対20歳以上の市民 日4月30日(火)、6月11日(火)、7月9日(火)、8月

運動で脳トレ教室

外海行政センター ☎0959240211

20日(火)、9月10日(火)の午後1時30分～3時30分 所高浜地区公民館 内健康講話、健康相談、健康チェック、ストレッチ体操、ソフトエアロビなど 定20人 費無料 申4月24日(水)までに電話でお申し込みください。

床のマス目にあわせて足を運ぶ「スクエアステップ」という簡単なステップで体と脳の運動をします。対20歳以上の市民 期4月18日(木)、5月16日(木) 時午前10時～11時45分 所外海ふるさと交流センター 申前日までに電話でお申し込みください。



問=①香焼行政センター(☎871-4111)、②野母崎行政センター(☎893-1114)
 ③外海行政センター(☎0959-24-0211)

※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、平成24年度の世帯主の市・県民税非課税証明書の写しを持参されたかたは受診無料。

がん検診のお知らせ

地区	検診など	対象市民	受付日時・場所	検査・費用	申し込み	持参	
① 香焼	子宮がん	20歳以上	5/1(水) 9:00～10:00…香焼ひまわり 13:00～14:00…香焼ひまわり	頸部細胞診…400円	事前に電話		
			5/2(木) 9:00～9:30…高浜地区公民館 13:00～13:30…野母崎福祉保健センター	頸部細胞診…400円 視触診・超音波 30～39歳…900円 視触診・マンモグラフィ 40～49歳…1,500円 50歳以上…800円			
② 野母崎	乳がん	30歳以上	5/2(木) 9:00～9:30…高浜地区公民館 13:00～13:30…野母崎福祉保健センター	頸部細胞診…400円 視触診・超音波 30～39歳…900円 視触診・マンモグラフィ 40～49歳…1,500円 50歳以上…800円	4/25までに電話		
	胃がん	40歳以上	5/21(火) 9:00～9:30…脇岬地区公民館	バリウム造影…500円 便潜血…300円			5/16までに電話
	大腸がん	40歳以上	5/2(木) 11:15～12:15…池島開発センター 5/9(木) 9:00～10:30…黒崎地区公民館 13:30～15:00…出津地区公民館 5/20(月) 9:00～11:30…外海ふるさと交流センター 13:30～14:30…外海ふるさと交流センター	胸部X線…無料 かく痰…300円 便潜血…300円 血液…無料			
③ 外海	肺がん	40歳以上	5/2(木) 11:15～12:15…池島開発センター 5/9(木) 9:00～10:30…黒崎地区公民館 13:30～15:00…出津地区公民館	胸部X線…無料 かく痰…300円 便潜血…300円	直接会場へ	保険証	
	前立腺がん	50歳以上男性	5/20(月) 9:00～11:30…外海ふるさと交流センター 13:30～14:30…外海ふるさと交流センター	血液…無料			
	胃がん	40歳以上	5/9(木) 9:00～10:30…黒崎地区公民館 5/20(月) 9:00～11:30…外海ふるさと交流センター	バリウム造影…500円			

今月の健康づくり講座・教室

いずれも参加無料。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	これから運動を始めようと思っているかた	4/24(水)	10:30~12:00	あぐりの丘園内コース(3.0km) 門のエリア(メインゲート)集合	4/22(月)	①
		5/1(水)	10:00~11:30	道徳・丸尾コース(4.0km) 外海ふるさと交流センター集合 ※雨天時は室内運動	4/26(金)	②
まちななかサロン 「頭の健康1・2・3!気になる認知症について」	市民	4/23(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	③
まちななかサロン 「手作りアロマスプレー」	患者とその家族	5/14(火)	14:00~16:00	まちななかラウンジ	事前に	③
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	4/17(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	④
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	4/18(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	④
自死遺族分かち合いの会	大切な人を自死で亡くしたかた	4/27(土)	14:00~16:00	アマランス	直接会場へ	⑤
問い合わせ	①健康づくり課(☎829-1154) ②外海行政センター(☎0959-24-0211) ③長崎市包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621) ④精神保健相談室(☎829-1311) ⑤地域保健課(☎829-1153)					

健康長崎市民21

あなたの健康づくりを応援します! ~第2次健康長崎市民21スタート~

健康づくり課 (☎829-1154)

皆さんは、「健康長崎市民21」をご存じですか。
 これは、21世紀の長崎市を「市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまち」にするために市民の皆さんと、関係機関や団体が一緒になって進める市民健康づくり活動です。
 平成14年から11年間、健康目標を掲げ、市民推進会議やイベントなどを通し、この活動に取り組んできました。
 しかし、働く世代である青・壮年期の食生活や生活習慣について改善が進まず、がん検診、特定健診の受診率が低いことが課題となっています。

そこで、今年度から「第2次健康長崎市民21」をスタートしました。「毎日プラス1皿野菜を増やそう」「毎日プラス10分からだを動かそう」「年1回健診、がん検診を受けよう」を重点目標にして、市民の皆さん一人ひとりが健康づくりに取り組み、健康づくりの輪を広げたいと考えています。
 この「ワンポイントアドバイス」のコーナーでは、さまざまなテーマを取り上げて、健康づくりを応援します。健康づくりの第1歩は、健康チェック(健診)と生活習慣の見直しからです。さあ、できることから、健康づくりに取り組みましょう!

【重点目標】 毎日プラス1皿野菜を増やそう

1日に摂りたい望ましい野菜の摂取量は350gです。約70gの野菜を主に使った料理を1皿分(小鉢一盛り)と考え、5皿分で350gとするとイメージしやすくなります。



ほうれんそうのおひたし



かぼちゃの煮物



野菜サラダ



冷やしトマト



具だくさんのみそ汁

【重点目標】 毎日プラス10分からだを動かそう

適度な運動は生活習慣病予防やストレス解消などに効果があるとされています。1日プラス10分の運動習慣で健康寿命を延ばしましょう。

◆3分間体操:椅子に座って気軽にできる体操です。介護予防から健康づくりまで、幅広く活用できます。

◆ヘルシーウォークコース:いつでも気軽にウォーキングが始められるよう、市内各所にコースを設定しています。



「年1回健診、がん検診を受けよう」については、広報ながさき折り込みをご覧ください。