

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 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 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

プレゼンテーション

生活情報

健康

子育て

福祉・税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

子宮がん検診・乳がん検診

三和行政センター ☎892・1111
 琴海行政センター ☎885・2111

いずれも、**期・時・所・申・問**左表のとおり **持**保険証 **他**次の証明書を持参のかたは無料。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、世帯主の市・県民税非課税証明書の写し

◆**子宮がん** **対**20歳以上の市民 **費**4000円

◆**乳がん** **対・内・費** ①30～39歳の市民(視触診・エコー検査)：900円/②40～49歳の市民(視触診・マンモグラフィ検査)：1500円/③50歳以上の市民(視触診・マンモグラフィ検査)：8000円

水中運動教室

三和行政センター ☎892・1111

腰痛・膝痛改善のための水中運動や自宅でできる運動指導。参加無料。**対**20歳以上の市民 **期**6月27日～8月1日の毎週木曜日 ※全6回 **時**午後1時30分～3時30分 **所**健康づくりセンター(布巻町) **定**10人(抽選) **申**6月19日(水)まで電話で。



市民健康講座

健康づくり課 ☎829・1154

生活習慣病予防のための栄養講話と運動実技。参加無料。**対**20歳以上の市民 **所**市民会館 **日・内・講**左表のとおり **定**各50人(抽選) **申**6月25日(火)までに、あじさいコール(☎822・8888)に電話で。

血液サラサラ教室

三和行政センター ☎892・1111

血液中のコレステロールなどの脂質の異常を改善・予防するための講話、運動指導および調理実習。参加無料。**対**20歳以上の市民 **日・内**左表のとおり **所**香焼公民館 **定**20人 **申**6月13日(木)までに電話でお申し込みを。

期日	時間	内容
6/20(木)	13:30～15:30	講話 「脂質異常症は放っておくと怖い～メタボ予防について」
6/27(木)	13:30～15:30	講話 「脂質異常を改善・予防する食生活」 運動指導 「運動で健康な体づくりをスタート」
7/4(木)	10:00～13:00	調理実習 「味付けがポイント、ヘルシー食を作ろう」

まちなかラウンジへのご相談を

まちなかラウンジ ☎893・6621

まちなかラウンジは、がんや難病などにより療養されている患者さんや家族のための医療・介護・福祉の総合相談窓口です。相談無料。

◆**こんなことが相談できます**

- ◆がんと診断されたが、治療や副作用について知りたい。
- ◆難病について、どの病院にかかればいいのか知りたい。
- ◆医療費の補助制度や自宅利用できるサービスについて知りたい。
- ◆介護サービスの利用方法について知りたい。

開設時間

月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
 ※仕事などの都合で平日に相談することが困難なかたに対応するため、4月から、土曜日の相談時間を午後5時まで延長しています。

期日	時間	場所	申し込み	問い合わせ
7/9(火)	9:00～9:30 13:00～13:30	三和公民館	6/21(金)までに電話で	三和行政センター
7/30(火)	9:00～9:30 13:00～13:30			
7/10(水)	9:00～11:00 13:00～14:00	琴海南部文化センター	不要	琴海行政センター
7/31(水)	9:00～11:00 13:00～14:00	琴海文化センター		

期日	時間	内容・講師
7/6(土)	13:30～	いつまでも若々しく、アンチエイジング管理栄養士 松本妙子氏
	15:30～	美容と健康づくりでワン・ツー・ボクサイズ AFAA認定インストラクター 桑本京子氏
7/10(水)	18:30～	紫外線対策に役立つ食事について 管理栄養士 中村千春氏
	20:30～	暑さに負けるな!動いてスッキリボディルネサンスインストラクター 村井大和氏

健康ミニ情報

「デイホスピス」講演会

在宅がん患者が日中に心身を癒す居場所である「デイホスピス」に関する講演。6月14日(金)午後7時～8時、長崎大学医学部良順会館。参加費300円(学生無料)。直接会場へ。
問活水女子大学看護学部(☎0957-27-3005)

認知症の人と家族の会

認知症の正しい知識と介護の仕方を学びます。6月25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。毎週火曜日の午前10時～午後4時は会員による電話相談。

問認知症の人と家族の会(☎842-3590)

ふれあい看護体験

看護への理解を深めていただくため、看護の体験をしてみたいかたを募集。高校生以上。8月12日(月)に市内および長崎市近郊の28病院で実施。6月28日(金)締切。申込方法など詳しくはお尋ねを。

問長崎県看護協会県南支部(☎820-3033)

月…げっづから考えられる病気/火…転ばないためのリハビリ/水…学校健診で異常と言われたら/木…ドライアイ
金…最新“歯のかぶせもの”事情/土・日…陰部がかゆい-女性編- 問…県保険医協会(☎825-3829)

今月の健康づくり講座・教室など

いずれも参加無料。電話で申し込みを。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
健康ひろば 「生活習慣病予防のための運動と相談」 ※6/27は塩分測定のためみそ汁持参(紙コップ1/3くらい)	20歳以上の市民	6/13(木)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		6/24(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
		6/27(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		
運動で脳トレ教室	20歳以上の市民	6/20(木)	10:00~11:45	外海ふるさと交流センター	事前に	③
		7/18(木)				
生活習慣病予防教室	20歳以上の市民	6/25(火)	10:00~11:30	外海ふるさと交流センター	6/19(水)	③
高血圧予防教室(全4回)	20歳以上の市民	7/ 2(火)	13:30~15:30	高浜地区公民館	6/26(水)	④
		7/23(火)				
		7/30(火)				
		8/ 6(火)				
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	7/ 3(水)	10:00~11:30	道の駅~東出津コース(3.0km) (道の駅夕陽が丘そとめ集合 ※雨天時は出津地区公民館集合)	7/ 1(月)	③
まちなかサロン 「認知症についての長崎市の取り組み」	市民	6/25(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	⑤
まちなかサロン 「訪問看護について」	患者とその家族	7/ 9(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ		
まちなかラウンジ緩和ケア講座 「いつか役立つ緩和ケアと薬の話」	市民	7/12(金)	19:00~21:00	メルカつきまち		
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	6/19(水)	13:30~15:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑥
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	6/20(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑥
自死遺族分かち合いの会	大切な人を自殺で亡くされたかた	6/22(土)	14:00~16:00	アマランス	直接会場へ	⑥
問い合わせ	①三和行政センター(☎892-1111) ②健康づくり課(☎829-1154) ③外海行政センター(☎0959-24-0211) ④野母崎行政センター(☎893-1111) ⑤長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑥地域保健課(☎829-1153)					

健康長崎市民 21

「歯みがき」は歯ブラシだけで十分ですか？

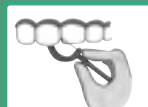
皆さん、歯みがきを歯ブラシだけでしていますか？

実は、歯は、通常、隣の歯と接触して生えているため、歯ブラシだけだと隣り合った“すき間”の歯垢(プラーク)にはなかなか届きません。

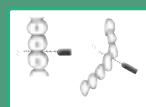
歯のすき間のための清掃道具として、図のようなデンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシを使ってはどうですか？

歯並びや歯のすき間は一人ひとり違います。歯科医院で自分にあったデンタルフロス・歯間ブラシの選び方や使用方法についてアドバイスしてもらいましょう！

健康づくり課(☎829-1154)



デンタルフロス(糸ようじ)



歯間ブラシ



健康づくり課
歯科衛生士 瀧末 圭子

ワンポイント
アドバイス