

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 他=その他 問=問い合わせ

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
 プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

口腔ケア研修会

健康づくり課 ☎829・1154

ブラッシング方法などを学んで介護や看護に役立てませんか。高齢者などのお口のケア方法に関する実習を含めた研修会です。参加無料。対介護をしている市民や介護職・医療職のかた

7月24日(水)午後7時～9時 所県歯科医師会館(茂里町) 定100人
 申7月17日(水)までに電話かファクス(829・1221)でお申し込みください。



肝炎ウイルス検査

地域保健課 ☎829・1153

ウイルス性肝炎は自覚症状がない場合が多く、早期発見のためには検査が大切です。対過去に検査を受けたことがない20歳以上の市民
 市内医療機関(市のホームページに一覧掲載) 費無料 申直接医療機関にお申し込みください。



後縦靭帯骨化症ふれあい教室

健康づくり課 ☎829・1154

対後縦靭帯骨化症の患者とその家族
 期8月8日(木)、10月10日(木)※2

回シリーズですが1回のみ参加も可能。時午後2時～3時30分 所市役所別館地下1階機能回復訓練室 内簡単な体操と交流会 定15人 費無料 申事前に電話で。

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50人(抽選)
 申7月25日(木)までにあじさいコール ☎822・8888(に電話で)。



期日	時間	内容・講師
8/7 (水)	18:30	上手なアルコールのとり方 栄養士 今里恵氏
	20:30	簡単エアロビで全身リフレッシュ AFAA 認定インストラクター 桑本京子氏
8/10 (土)	14:00	知っておきたい高血圧の仕組み 長崎大学病院循環器内科 講師 小出優史氏
	16:30	夏を乗り切る、簡単筋トレ! ルネサンスインストラクター 北村美帆子氏

健康ミニ情報

「愛の血液助け合い運動」月間

7月の愛の血液助け合い運動月間にあわせてイベントを開催。献血者全員にすてきな景品あり。7月6日(土)・7日(日)の午前10時～午後5時30分。

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など学びます。7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・金曜日の午前10時～午後4時は会員による電話相談を行っています。

問認知症の人と家族の会(☎842-3590)

高次脳機能障害ピアサポート相談会

事故や病気による高次脳機能障害でお困りのかたを対象とした相談会。7月27日(土)午後1時～4時30分、長崎こども・女性・障害者支援センター(橋口町)で。参加無料。7月24日(水)までにお申し込みを。

問長崎高次脳機能障害支援センター(☎844-5515)

子宮がん検診・乳がん検診

三和行政センター ☎892・1111

伊王島で検診を行います。子宮がん・乳がんは、早期発見すれば治る確率が高まります。ぜひがん検診の受診を。

期7月18日(木) 時(受付)午前9時～10時 所伊王島開発総合センター
 持保険証 申直接会場へ。他次の証明書を持参の

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(頸部)

対20歳以上の市民

民費4000円

◆乳がん 対・内・費 ①30～39歳の市民(視触診・エコー検査)：9000円 / ②40～49歳の市民(視触診・マンモグラフィ検査)：15000円 / 50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の運動指導。参加無料。対20歳以上の市民 期8月22日・29日、9月5日・12日・19日・26日 ※いずれも木曜日。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8月7日(水)までに電話でお申し込みください。



月…間質性肺炎 / 火…胃ろうの合併症 / 水…熱中症 / 木…夏のダニ・虫刺され / 金…摂食障害 / 土・日…持続勃起症
 問…県保険医協会 (☎ 825-3829)

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
健康ひろば 「生活習慣病予防のための運動と相談」 ※7/17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	7/10(水)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		7/17(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター		②
		7/22(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 衛生教育室・機能回復訓練室		
		7/24(水)	13:30~15:30	東部地区にこここセンター		
まちななかサロン 「肝臓がんについて」	市民	7/23(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	③
まちななかサロン 「ホームヘルプサービスについて」	患者とその家族	8/6(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	7/17(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	7/18(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑤
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長崎市包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621) ④地域保健課(☎829-1153) ⑤精神保健相談室(☎829-1311)					

医療・介護・福祉の 総合相談窓口(無料)

長崎市包括ケアまちななかラウンジ

☎ 893-6621

がんや難病などにより療養を余儀なくされた患者さんやご家族のために、医療や介護・福祉に関する相談をお受けする総合相談窓口です。

【所在地】江戸町6-5 江戸町センタービル2階

【開設時間】月曜~土曜…午前9時~午後5時

※日・祝日は休み

医療に関する具体的相談事例

- ・がんと診断されたが、治療や副作用について知りたい
- ・病院以外の場所(自宅や施設)で療養したい

介護に関する具体的相談事例

- ・介護保険サービスを使うにはどうしたらいいの?
- ・認知症のことを学びたい

専門のスタッフが相談に応じ、適切なアドバイスを行いますので、あなたも一人で悩まず、ご相談ください

健康長崎市民 21

熱中症予防 5ヶ条

7月は「熱中症予防強化月間」です。次の5ヶ条を心がけて元気に夏をのりきりましょう!

一、温度に気をくばろう!

温度計や天気予報で温度をチェックし、外出時には日傘や帽子を持参しましょう。

二、飲み物を持ち歩こう!

外出時でもこまめに水分を取りましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。

三、休息をとろう!

体調の変化に気を付け、無理せず早めに休みましょう。

四、栄養を取ろう!

日頃から規則正しい食事を心がけましょう。特に朝食は欠かさないようにしましょう。

五、声をかけ合おう!

家族やご近所同士で「水分取ってる?」「少し休んだら?」など声をかけ合ひましょう。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



健康づくり課
保健師 濱出 千夏