

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

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

被爆者援護

講演講座

もよおし

おしらせ

募集

高齢者インフルエンザ予防接種

地域保健課 ☎829・11153

対 次のいずれかに該当する市民 ①65歳以上のかた ②60歳～65歳未満で、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かた(身体障害者手帳1級程度) 期 10月1日(火)～来年2月28日(金) 費 1800円(一人1回) 申 医療機関に電話でお申し込みください。他 対象者のうち、次のいずれかの証明書を持参のかたは接種無料。生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、平成25年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写し

乳がん検診・大腸がん検診

三和行政センター ☎892・1111

期 11月7日(木) 時 受付)午前9時～10時、午後1時～2時 所 香焼ひまわり 持 保険証 申 直接会場へ。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、平成25年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写し

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 / 50歳以上の市民(視触診・マンモグラフィ検査)：800円

◆大腸がん 対 40歳以上の市民 内 便検査2日間法 費 3000円

日曜日に「乳がん検診」へ行こう!!

健康づくり課 ☎829・11154

対 40歳以上の市民 日 10月20日(日) 午 前10時～午後3時 所 市民会館 内 マンモグラフィ検査 定 80人(午前：40人 午後：40人 ※抽選) 費 40歳代：1500円、50歳以上：800円 申 10月18日(金)午後5時までに、あじさいコール(☎822・8888)へ電話で。

難病医療講演会

特発性拡張型心筋症について

健康づくり課 ☎829・11154

長崎大学病院医師による講演会。受講無料。対 患者とその家族 日 11月9日(土) 午 後2時～4時 所 市立図書館 新興善メモリアルホール 申 10月25日(金)までに電話で。

ロードウォークサポーター養成講座

健康づくり課 ☎829・11154

ウォーキングの普及に一緒に取り組んでいただけるかたを募集。受講無料。対 健康づくりに興味があり、ウォーキング教室でお手伝いできるかた(すべて受講できるかた) 所 アマラス 定 20人 申 10月17日

日時	内容
10/22(火) 13:30～15:30	講義・実技「サポーターの役割」「正しい歩き方を体験」
10/29(火) 13:30～16:00	講義・実技「楽しいウォーキングコースのつくり方」
11/5(火) 13:30～15:30	実技「お手軽ウォーキングコースのいろいろは」

(木)までに電話で。

リフレッシュ運動教室

三和行政センター ☎892・1111

運動指導士が室内で気軽にできる運動を楽しく紹介。参加無料。対 20歳以上の市民 日 10月17日(木) 午 前10時～正午 所 香焼公民館 持 飲み物、タオル、室内シューズ 申 事前に電話で。

学べる!坂・段お手軽ウォーキング

健康づくり課 ☎829・11154

坂道や階段を活用したウォーキング。参加無料。対 市民 日 10月19日(土) 午 前9時30分～午後0時30分 ※雨天時は26日(土)に延期 所 (集合)木場町公民館 定 100人 持 飲み物、タオル、着替え 申 事前に電話で。他 参加賞あり。

長崎市包括ケアまちなかラウンジ

ピアサポーター養成講座

まちなかラウンジ ☎893・6621

がんや難病でお悩みのかたの手助けを行うサポーターを養成する講座。受講無料。対 次の①②のいずれかに該当し、4日間受講できるかた ①病気を経験したかたか、介護の経験があるかた ②医療、介護、福祉に関する業務に従事している、もしくは、していたかた 期 10月26日、11月9日・30日、12月7日 ※いずれも土曜日 時 午後1時～5時 所 市民会館 定 15人程度 申 10月21日(月)までに電話で。他 詳しくはお尋ねください。

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会

認知症の正しい知識などを学びます。10月22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。問 認知症の人と家族の会(☎842-3590)

「生と死」を考える市民のためのネットワーク

「心療内科医(カウンセラー)からみた心と体の健康法…うつ声かけのコツと自殺予防について…」。10月18日(金) 午後7時～8時30分、長崎大学医学部良順会館で。参加費 300円(学生無料)。問 活水女子大学 永田・岩永(☎0957-27-3005)

運動で脳トレ教室

琴海行政センター ☎885・2111

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 10月17日(木)、11月21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。

10月は「臓器移植普及推進月間」および「骨髄バンク推進月間」です

健康づくり課 ☎829・11154

◆臓器移植キャンペーン 日・所 ①10月13日(日) 午前11時～午後4時：中園商店街アーケード / ②10月26日(土) 午前11時～午後4時：ベルナード観光通り

◆骨髄バンクドナー登録 対 18～54歳のかた。※体重、血圧、病気の既往歴などによって登録できない場合があります。

月…サルコイドーシスってご存じですか？ / 火…デュピイトラン拘縮(手のひらの小さなしこり) / 水…B型肝炎ワクチン接種について / 木…老人性乾皮症 / 金…子どもの顎の大きさ / 土・日…間質性膀胱炎について 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」	20歳以上の市民	10/16(水)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		10/24(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		②
		10/28(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
市民健康講座「コレステロールについての医師講話とメタボ予防体操」	20歳以上の市民	11/9(土)	13:30~16:00	市民会館	10/29(火)	③
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	10/17(木)	10:00~14:00	赤水公園山登りコース(10.0km) (琴海行政センター集合)※弁当持参	10/15(火)	③
		10/22(火)	10:00~12:00	樺島コース(6.2km) (樺島バス停集合)	10/18(金)	③
		11/1(金)	10:00~12:00	野母コース(4.0km) (野母地区公民館集合)	10/30(水)	③
		11/6(水)	10:00~12:00	川原大池コース(5.0km) (川原大池駐車場集合)	11/1(金)	③
		11/6(水)	10:00~11:30	神浦裏道コース(4.0km) (外海ふるさと交流センター集合)	11/1(金)	③
		11/12(火)	10:00~12:00	旧長崎街道コース(4.7km) (矢上神社前集合)	11/8(金)	③
		11/14(木)	10:00~12:30	鶴の港コース(7.1km) (稲佐児童公園集合)	11/12(火)	③
まちななかサロン 「施設におけるホスピスケア」	市民	10/21(月)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちななかサロン 「介護の経験をとおして」	患者さんや家族	11/12(火)	14:00~16:00	まちななかラウンジ	事前に	④
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	10/16(水)	13:30~15:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
自死遺族分かち合いの会	大切な人を自死で亡くされたかた	10/26(土)	14:00~16:00	アマランス	直接会場へ	⑤
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	10/17(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
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あじさいコール(☎822-8888) ④長崎市包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621) ⑤地域保健課(☎829-1153) ⑥精神保健相談室(☎829-1311)					

健康長崎市民 21

かけがえのない命を守るために、相談してみませんか？

日本は先進諸国の中でも自殺率が高い国。特に50歳代後半の男性、そして30歳代や未成年者の自殺も増加しています。なんと15~34歳では、自殺が死因の第1位です。

自殺を考えている人は、悩みや問題をひとりで抱えるうちに、「死ぬしかない」と心理的に追い込まれた状態に陥ります。そのような場合、さまざまなサインを発しています。サイ

ンは人によって異なりますが、例えば、まじめな人が無断欠勤する、1日中思い詰めた表情を浮かべているなど、「これまでとちょっと違う」変化が表れます。

身近な人の様子を気にかけることが、命を守ることに繋がります。悩んでいるかた、相談を受けられたかた、いつでもお電話してくださいね。 地域保健課(☎829-1153)

ワンポイント
アドバイス



地域保健課
保健師
池山 加奈恵