

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

# 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

福祉・税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## 胃がん・子宮がん検診

健康づくり課 ( ☎ 829-1154 )

申込不要。保険証を持参のうえ直接会場へ。一時保育あり。  
 無料クーポン券か次のいずれかの証明書を持参のかたは受診無料。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。

検診	内容	対象市民	費用	備考
胃がん	バリウムによる胃透視	40歳以上	500円	前夜9時以降の飲食・喫煙は控えてください。
子宮がん	頸部の細胞診	20歳以上の女性	400円	昨年度に市の子宮がん検診を受けられたかたは今年度受診不可。

検診日	受付時間	胃がん	子宮がん	場所
1/7(火)	9:00~10:30	○	○	土井首地区公民館
1/8(水)	9:00~10:30	○	○	ララなめし(滑石2丁目)
1/9(木)	9:00~10:30	○	○	横尾団地集会所(県営住宅A棟横)
1/10(金)	9:00~10:30	○	○	中央卸売市場(田中町)
1/14(火)	9:00~10:30	○	○	福田地区公民館
	13:30~14:30	—	—	小榊会館(小瀬戸町)
1/15(水)	9:00~10:30	○	○	小ヶ倉地区公民館
	13:30~14:30	—	—	ダイヤモンド・小ヶ倉ふれあいセンター
1/16(木)	9:00~10:30	○	○	西北・岩屋ふれあいセンター
	13:30~14:30	—	—	小江原地区ふれあいセンター
1/17(金)	9:00~10:30	○	○	茂木地区公民館
1/20(月)	9:00~10:30	○	○	新戸町公民館(新戸町2丁目)
1/21(火)	9:00~10:30	○	○	南部市民センター(末石町)
	13:30~14:30	—	—	深堀体育館(深堀町5丁目)
1/22(水)	9:00~10:30	○	○	ララなめし(滑石2丁目)
	13:30~14:30	—	—	京泊公民館(京泊3丁目)
1/23(木)	9:00~10:30	○	○	日見地区公民館
1/27(月)	9:00~10:30	○	○	ケアハウスひこばえの苑(早坂町)
1/28(火)	9:00~10:30	○	○	西町校区集会所(白鳥町)
1/29(水)	9:00~10:30	○	○	中央卸売市場(田中町)
	13:30~14:30	—	—	つつじヶ丘1・2丁目集会所
1/30(木)	9:00~10:30	○	○	女の都2丁目公民館
1/31(金)	9:00~10:30	○	○	横尾団地集会所(県営住宅A棟横)
	13:30~14:30	—	—	式見地区公民館

### 運動で脳トレ教室

琴海行政センター ☎ 8552111

床のマス目に合わせて足を運ぶ「スフエアステップ」という運動で、体と脳を鍛えます。**対**20歳以上の市民 **日**12月19日(木)、1月23日(木)の午前10時~11時45分 **所**外海ふるさと交流センター(神浦江川町) **申**事前に電話で。



### 腎臓いきいき講座

健康づくり課 ☎ 8291154

慢性腎臓病(CKD)について医師・管理栄養士が分かりやすく紹介します。**対**医師から腎臓のはたらきが低下している(たんぱく尿や血清クレアチニン高値など)と指摘されたかた **申**申込があるかた **申**申込期限までに電話で。

期日	時間	場所	申込期限
1/19(日)	10:30~13:00	市立図書館	1/6(月)
1/22(水)	13:30~16:00	北公民館	1/8(水)

### 分娩料などの料金変更

長崎市立病院機構 ( ☎ 822-3251 )

来年2月の新病院開院に伴い、一部料金が変わります。

#### 1. 帝王切開の分娩料

現行：8万円 → 新病院開院後：18万円

※双子以上の場合、胎児1人につき9万円加算

#### 2. 特別室料(1日あたり)

新病院開院後の料金	一般	助産
一般個室(26室)	8,400円	8,000円
特別個室(1室)	25,200円	24,000円

## 健康長崎市民 21

### 決め手は早期発見!! がん検診

がんが検診で発見された場合と、検診ではなく自覚症状などがあり受診してがんが発見された場合では、5年後の生存率に大きな差(肺がんでは2倍以上)がでています【「長崎県のがん登録」より】。がんを早期に発見できれば、早期の治療により治る可能性が高くなるので、定期的ながん検診を受診しましょう。

市では、がんの種類に応じて受診の年齢や間隔を右表のとおり設定しています。内容など詳しくは、ホームページや生活便利ブック、広報ながさき4・10月号の折り込みをご覧ください。

くは、ホームページや生活便利ブック、広報ながさき4・10月号の折り込みをご覧ください。

がんの種類	受診年齢	受診間隔
胃がん・肺がん・大腸がん	40歳以上	1年に1回
子宮がん	20歳以上	2年に1回
乳がん	30歳以上	1年に1回
	40歳以上	2年に1回
前立腺がん	50歳以上	1年に1回

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

# 12月の健康テレフォンサービス ☎ 0120-555-203

※祝日・休日は前日のテーブルが流れます

月…血圧の正しい測り方 / 火…足首のねんざ / 水…RSウイルス / 木…コンタクトレンズソフトとハードの使い分け  
 金…歯科治療における自費と保険の分かれ道① / 土・日…立ち合い分娩  
 年末年始 < 12/28 (土) ~ 1/5 (日) > …マイコプラズマ肺炎 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 「健康アップのための簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	12/13(金)	13:30~15:30	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		12/16(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
		12/26(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		②
市民健康講座 ①栄養士講話とエアロビクス ②医師講話(糖尿病の食事と運動)とコアトレーニング	20歳以上の市民	①1/8(水)	18:30~20:30	市民会館	12/24(火)	③
		②1/11(土)	13:30~16:00			
お手軽ウォーキング ※雨天時は室内運動	20歳以上の市民	1/8(水)	10:00~11:30	畝刈コース(4.5km) 京泊公園集合 ※雨天時は出津地区公民館集合	1/6(月)	③
まちなかサロン 「知ってください あなたのまちの緩和ケア」	市民	12/17(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかサロン 「簡単ストレッチヨガ」	患者やその家族	1/14(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ	事前に	④
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	12/12(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
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	12/18(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	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かラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311) ⑥地域保健課(☎829-1153)					

## 年末年始の救急医療機関案内

受診の際には健康保険証・診療代金をお持ちください。

### ●在宅当番医案内

(あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日: 12月31日(火) ~ 1月3日(金)

診療科目	診療時間
内科・外科・小児科	午前9時~午後6時
婦人科・眼科・耳鼻科	午前9時~正午

※当日の新聞か市医師会ホームページで確認できます。

### ●夜間急患センター

(栄町 2-22 ☎ 820-8699)

診療日: 12月31日(火) ~ 1月3日(金)

診療科目	受付時間
内科・小児科	午前10時~午後5時
	午後 8時~翌朝6時



### ●歯科在宅当番医案内

(あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日: 12月29日(日) ~ 1月3日(金)

診療時間: 午前9時~正午  
 ※当日の新聞か市歯科医師会ホームページで確認できます。

### ●県口腔保健センター歯科診療所

(茂里町 3-19、県歯科医師会館内 ☎ 848-5970)

診療日: 12月29日(日) ~ 31日(火)、1月2日(木)・3日(金)

診療時間: 正午~午後5時

※市民病院・成人病センターは12月28日(土)から1月5日(日)までお休みします。ただし、急患は受け付けます(28日(土)から29日(日)午前中までは市民病院は受付不可)。

### 県小児救急電話相談 ☎ #8000

(つながらない時は ☎ 822-3308へ)  
 相談時間=毎日午後7時~翌朝8時  
 子どもの急な病気やけがなどで心配なときはお電話ください。

## 救急医療機関案内

☎ 825-8199

当日受診できる医療機関をご案内します。

## 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と介護方法などについて、体験者の交流を通じた学習会。12月24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、家族会員による電話相談を受け付け。問 認知症の人と家族の会 (☎ 842-3590)

特集

市政

長崎市民

プレゼンター

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