元気予報

健診結果を見直してみましょう

健康づくり課 ☎829・1154

健診結果の見方についての講話と個別相談を行います。対特定健診を受けたかた　時午後1時30分～3時30分（午後1時から受付）持特定健診結果

期日	場所	申し込み
7/2（水）	江平地区ふれあいセンター	6月20日（金）までに電話で。
7/24（木）	仁田・佐古地区ふれあいセンター	7月18日（金）までに電話で。

炎症性腸疾患ふれあい教室

健康づくり課 ☎829・1154

対潰瘍（かいよう）性大腸炎・クローン病の患者と家族　日7月3日（木）午後2時～3時30分　所アマランス　申6月27日（金）までに電話で。

運動で脳トレ教室

琴海行政センター ☎885・2111

簡単なステップ運動を行います。対20歳以上のかた　日6月18日（水）、7月16日（水）の午前10時～11時45分　所外海ふるさと交流センター　申事前に電話で。

保健所ソーシャルクラブ

地域保健課 ☎829・1153

在宅の精神障害者が社会復帰できるよう人との付き合い方や生活リズムの改善を支援します。参加無料。開催日時など詳しくはお尋ねを。対市内の精神障害者　所市内各地　内レクリエーション・創作・料理など

水中運動教室

三和行政センター ☎892・1111

腰痛・膝（ひざ）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歳以上の市民で、6回すべて参加できるかた　期6月26日～7月31日の毎週木曜日　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（初めて参加するかたを優先）申6月18日（水）までに電話で。

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の仕方を学びます。6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。問認知症の人と家族の会（☎842-3590）

ふれあい看護体験

高校生以上を対象に看護の体験をしてみたいかたを募集。8月12日（火）に市内と市近郊の病院で実施。6月30日（月）締切。詳しくはお尋ねを。問県看護協会県南支部（☎820-3033）

がん検診のお知らせ

問＝琴海行政センター（☎885-2111）

※保険証を持参のうえ直接会場へお越しください。
※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26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。
※子宮頸（けい）がんと40歳以上の乳がん検診は2年度に1回受診できます。

地区	検診内容	対象市民	検査・費用	期日	時間	場所
外海	肺がん	40歳以上	胸部X線…無料 かく痰（たん）…300円 （65～69歳無料）	6/16(月)	9:00～11:30 13:30～14:30	外海ふるさと交流センター
				6/24(火)	12:30～14:00	池島総合開発センター
	大腸がん	40歳以上	便潜血（べんせんけつ）…300円	6/16(月)	9:00～11:30 13:30～14:30	外海ふるさと交流センター
				6/24(火)	12:30～14:00	池島総合開発センター
	前立腺がん	50歳以上男性	無料	6/16(月)	9:00～11:30 13:30～14:30	外海ふるさと交流センター
				6/24(火)	12:30～14:00	池島総合開発センター
	胃がん	40歳以上	バリウム造影…500円 ※前夜9時以降の飲食・喫煙不可	6/16(月)	9:00～11:30	外海ふるさと交流センター
琴海	子宮頸（けい）がん	20歳以上	400円	7/15(火)	9:00～11:00 13:00～14:00	琴海文化センター
				7/24(木)		琴海南部文化センター
	乳がん	30～39歳	視触診・超音波検査…900円	7/15(火)		琴海文化センター
				7/24(木)		琴海南部文化センター
		40～49歳	視触診・マンモグラフィー…1,500円	7/15(火)		琴海文化センター
				7/24(木)		琴海南部文化センター
		50歳以上	視触診・マンモグラフィー…800円	7/15(火)		琴海文化センター
				7/24(木)		琴海南部文化センター

6月の健康テレフォンサービス ☎ 0120-555-203

※祝日・休日は前日のテープが流れます

月…体重減少について / **火**…ロコモティブ症候群 / **水**…出席停止となる病気 / **木**…みずいぼ
金…口内炎は体からのシグナル / **土・日**… 卵子の老化現象　**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「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	6/13(金)	13:30～15:30	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		6/23(月)	9:30～11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
		6/23(月) 7/ 7(月)	13:30～15:30	高浜地区公民館		①
市民健康講座	20歳以上の市民	7/ 9(水)	18:30～20:30	市民会館	6/30(月)	③
		7/12(土)	13:30～16:00			
まちんなかサロン「病気と上手に向き合うために」	市民	6/23(月)	14:00～16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちんなかサロン「がんと栄養」	患者とその家族	7/ 8(火)	14:00～16:00	まちんなかラウンジ		
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	6/18(水)	13:30～15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	6/19(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
自死遺族のつどい	大切な人を自殺で亡くされたかた	6/28(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あじさいコール(☎822-8888) ④長崎市包括ケアまちんなかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311) ⑥地域保健課(☎829-1153)					

相談無料　長崎市包括ケアまちんなかラウンジ　☎ 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が、住み慣れた地域で安心して生活するために必要な、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～土曜日…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　など

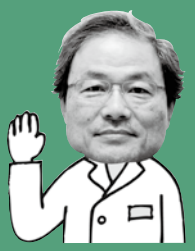
専門のスタッフが相談に応じ、適切なアドバイスを行いますので、あなたも一人で悩まず、ご相談ください

健康長崎市民 21

みんなで噛ミング 30（カミングサンマル）！！

ワンポイントアドバイス

食事をする際、一口で30回以上かむことが提唱されています。なぜでしょうか。
それは、かむことで ①唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、発がん性物質の毒性を弱めることができる。②満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながる。③脳の血流が増え、脳の働きが活性化される。④言葉が明瞭になり、イキイキした表情になるなど、良い効果がたくさんあるためです。また、かむことで、かむための骨格・筋肉が作られ、心が満たされ、生きる活力を得、健康と若さを保てます。
かんでおいしい食材選びも、かむ回数を増やすポイントです。1口30回以上かんで健康と若さを保ちましょう。
※歯科に関するご相談は口腔保健支援センターへどうぞ。
口腔保健支援センター(☎829-1436)



歯科医師 原口尚久