

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

※マンモグラフィによる乳がん検診の対象および申し込み方法

対象	市内在住で、マンモグラフィ検診を受けたことがない35歳以上の女性
定員	50人(抽選)
申し込み方法	往復ハガキに「マンモグラフィ無料検診希望」と、①氏名、②フリガナ、③郵便番号、④住所、⑤生年月日、⑥年齢、⑦電話番号、⑧応募の動機や乳がんに関する思いを明記(⑧はホームページなどで匿名で紹介する場合があります)
応募先	〒856-0045 大村市向木場1799 NPO法人ピンクリボンながさき
申込期限	8月30日(土)消印有効

ピンクリボンフェスタ2014ながさき
 健康づくり課 ☎829・1154

一緒に乳がんについて学びましょう。講演や相談、ウィッグやネイルケア、マンモグラフィによる乳がん検診などを実施。参加無料。無料託児あり。※マンモグラフィによる乳がん検診のみ事前に申し込みが必要です。日

9月21日(日)午前10時30分～午後3時30分
 所 市民会館



後縦靭帯骨化症ふれあい教室
 健康づくり課 ☎829・1154

交流会とリハビリ体操を行います。[後縦靭帯骨化症]の家族と患者 日 対

8月28日(木)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
 申 8月26日(火)までに電話で。

食生活改善推進員(ヘルスメイト)養成講座の受講生募集
 健康づくり課 ☎829・1154

地域の公民館などで食生活のアドバイスができるボランティアを養成します。受講無料。対 推進員として活動をする意欲があり、全6回の講座に参加できる市民 期 9月18日(木)、10月2日(木)、24日(金)、11月5日(水)、19日(水)、12月3日(水) 時 午後1時～4時30分 所 市民会館 内 生活習慣病予防の講話、調理実習など。定 50人 申 9月8日(月)までに電話で。



健診結果を見直してみよう
 健康づくり課 ☎829・1154

特定健診の見方についての講話と個別相談を実施します。受講無料。対 特定健診を受けたかた 期 9月10日(水) 時 午後1時30分～3時30分(受付は午後1時より) 所 北公民館 申 9月1日(月)までに電話で。持 特定健診結果

健康ミニ情報

「生と死」を考える市民のためのネットワーク

「心療内科医からみた心の病気の向き合い方とストレス対処術」に関する講演。8月29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)。直接会場へ。

問 活水女子大学 永田・岩永(☎0957-27-3005)

認知症の人と家族の会のつどい

認知症の正しい知識などを学びます。8月26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)

検診車による出張がん検診などのお知らせ

問い合わせ

- ①三和行政センター(☎892-1111)
- ②琴海行政センター(☎885-2111)

申込不要。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年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写しをお持ちのかたは受診無料です。

検診会場では、
 ・特定健診
 ・後期高齢者健診
 ・医療保険未加入者健診
 ・歯科健診(9/7のみ)
 も実施します。
 詳しくは、各行政センターへお尋ねください。

検診内容	対象市民	費用
肺がん	40歳以上	胸部X線…無料 かく痰(たん)検査…300円 (65～69歳のかたは無料)
胃がん	40歳以上	胃部X線検査…500円 ※前夜9時以降の飲食・喫煙は控えてください。
大腸がん	40歳以上	便潜血検査…300円
前立腺がん	50歳以上男性	血液検査…無料

地区	期日	受付時間	場所	問
伊王島	9/ 2(火)	9:00～11:00	伊王島開発総合センター	
		13:00～14:00		
野母崎	9/ 5(金)	9:00～11:00	野母地区公民館	①
		13:30～15:00		
	9/ 7(日)	9:00～11:00	福祉保健センター	
		13:30～15:00		
	9/ 8(月)	9:00～11:00	野母地区公民館 野母崎木場公民館	
		13:30～15:00		
	9/ 9(火)	9:00～11:00	高浜地区公民館	
13:30～15:00				
9/10(水)	9:00～11:00	脇岬地区公民館		
	13:30～15:00			
9/11(木)	9:00～11:00	脇岬地区公民館		
	13:30～15:00			
9/12(金)	9:00～11:00	野母崎樺島地区公民館		
	13:30～15:00			
琴海	8/19(火)	8:45～11:00	琴海さざなみ会館 琴海文化センター 琴海南部文化センター	②
		8/20(水)		
		8/21(木)		

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

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

月… 前頭側頭型認知症 / 火… 肘部管症候群^{ちゅうぶくわん}について / 水… とびひになったら / 木… 結膜炎
 金… CAD/CAMによる新しい歯の治療 / 土・日… 性同一性障害 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 「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	8/20(水)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		8/25(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 「栄養講話と運動実技 (エアロビクスなど)」	20歳以上の市民	9/ 6(土)	13:30~15:30	市民会館	8/26 (火)	③
		9/10(水)	18:30~20:30			
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	9/ 3(水)	10:00~12:00	大野教会コース(5.0km) (外海ふるさと交流センター集合)	9/1 (月)	③
運動で脳トレ教室	20歳以上の市民	8/19(火)	10:00~11:45	外海ふるさと交流センター	事前に	④
		9/17(水)				
まちなかサロン 「嚥下 ^{えんげ} について(言語聴覚士の役割)」	市民	8/28(木)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	⑤
まちなかサロン 「乳がんについて学ぼう」	患者やその家族	9/ 9(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ		
精神障害者家族教室	精神障害者(統合 失調症)を抱える 家族のかた	9/22(月)	13:30~16:00	もりまちハートセンター	9/12 (金)	⑥
		9/29(月)				
		10/14(火)				
		10/21(火)				
こころの講演会(自殺予防) 「命について考える」	市民	9/8(月)	18:30~20:00	アマランス	直接 会場へ	⑥
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	8/20(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑥
自死遺族のつどい	大切な人を自死で 亡くされたかた	8/23(土)	14:00~16:00	アマランス	直接 会場へ	⑥
心の健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	8/28(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑦
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琴海行政センター(☎885-2111) 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) ⑦精神保健相談室(☎829-1311)					

健康長崎市民 21

「健康づくり推進員」は地域の健康づくりを応援します !!

健康づくり推進員(以下、推進員という)とは、健康的な食生活の普及や運動などを通じて、地域の健康づくりに貢献されているボランティアのかたがたです。

これまで活動の一つとして「高齢者ふれあいサロン」での、減塩味噌汁提供のアドバイスや室内運動のサポートを実施しました。

ボランティア活動を通じて、活動の輪を広げていくことは、ご自身の健康づくりにもつ

ながっていきます。また生きがいづくりのために、ボランティア活動を新たに始めてみてもよいかもしれません。ボランティア養成講座修了後も推進員同士の連携が深まるように交流会や学習会も行われます。

今月号に食生活改善や介護のボランティア養成講座について掲載していますので、興味のあるかたは、ぜひお申し込みください。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



食生活改善は18ページ、介護のボランティア養成講座は29ページで紹介しています。