

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
 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

骨粗しょう症予防相談会

琴海行政センター ☎885・2111

対20歳以上のかた 日・所9月18日(木)
 午前9時30分～11時：出津地区公民館
 午後1時30分～3時：外海ふるさと交流センター
 費無料 申直接会場へ。

骨髄バンクドナー登録会

健康づくり課 ☎829・1154

対18歳～54歳の健康なかた ※体重や血圧などによって登録できない場合があります。
 日9月13日(土)午前10時～午後3時
 所ヘルナード観光通り 申直接会場へ。

健康ハンザイ!!がんばらばらんキャンペーン

国民健康保険課 ☎829・1225
 健康づくり課 ☎829・1154

さまざま健康チェックができるイベントを開催。いずれも、期9月13日(土)所ヘルナード観光通り 申直接会場へ。
 ◆体内年齢、血糖値、骨密度測定、お口の健康相談など 時午前10時～午後3時 費無料
 ◆肺がん検診 対40歳以上の市民で、今年4月以降、市の肺がん検診を受けていないかた 時午前10時～11時45分

健康ミニ情報

世界アルツハイマーデー記念講演

「認知症の理解-抱え込まない介護とは!!」講師は道辻俊一郎氏(みちクリニック院長)。9月13日(土)午後2時～4時、もりまちハートセンターで。入場無料。直接会場へ。

問 認知症の人と家族の会 (☎845-2180)

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。9月23日(祝)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 (☎845-2180)

期日	時間	内容	講師
10/6(月)	13:30～15:30	「こころの病気」とは?	精神科医師
10/20(月)	9:30～11:30	自殺を予防するために～あなたもゲートキーパー～	保健師
	13:30～15:30	現代社会とこころの健康～うつと自殺予防～	精神科医師
10/27(月)	9:30～11:30	精神障害者の心理と接し方	臨床心理士
	13:30～15:30	精神障害者の生活障害	作業療法士
11/10(月)	9:30～11:30	精神保健の変遷と福祉サービス・保健所業務について	精神保健福祉士

午後1時～2時30分 費無料。ただし、かく痰検査は3000円。

こころの健康つどい

地域保健課 ☎829・1153

精神疾患についてやさしく解説する一般向けの講座です。対市民 所もりまちハートセンター 定50人 費無料 申9月22日(月)までに電話で。

検診車による 出張がん検診などのお知らせ

問 = ①外海地区 …琴海行政センター(☎885-2111)
 ②香焼・三和地区 …三和行政センター(☎892-1111)

内容	対象市民	検査・費用	地区	期日	受付時間			場所
					肺がん・大腸がん	胃がん	子宮がん・乳がん	
肺がん	40歳以上	胸部X線…①400円、②無料 胸部X線+かく痰(たん)…①900円 かく痰(たん)…②300円 ※65～69歳無料	①外海	9/18(木)	—	—	9:30～11:00	出津地区公民館
				10/5(日)	9:00～11:30	—	13:30～15:00	外海ふるさと交流センター
大腸がん	40歳以上	便潜血…①600円、②300円	②香焼	9/17(水)	9:00～11:00 13:00～14:30	—	—	香焼ひまわり
				10/1(水)	9:30～11:00 13:30～15:00	—	—	川原地区公民館
胃がん	40歳以上	胃部X線…500円 ※前夜9時以降の飲食・喫煙不可	②三和	10/2(木)	9:30～11:00 13:30～15:00	—	—	椿が丘自治公民館 岳路自治公民館
				10/6(月)	9:30～11:00 13:30～15:00	9:30～11:00	—	総合地域施設(宮崎町) 木場自治公民館
子宮がん	20歳以上	400円	②三和	10/7(火)	9:30～11:00 13:30～15:00	9:30～11:00	—	健康づくりセンター(布巻町)
				10/8(水)	9:30～11:00 13:30～15:00	9:30～11:00	—	晴海台地区公民館
乳がん	30～39歳	視触診・エコー…900円	②三和	10/9(木)	9:30～11:00 13:30～15:00	9:30～11:00	—	為石地区公民館
	40～49歳	視触診・マンモグラフィ…1,500円		10/10(金)	9:30～11:00 13:30～15:00	9:30～11:00	—	蚊焼地区公民館
	50歳以上	視触診・マンモグラフィ…800円						

※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(最新のもの)のいずれかをお持ちのかたは受診無料。

※外海地区では、特定健診・歯周疾患検診、香焼・三和地区では特定健診・前立線がん検診も行います。詳しくは、各行政センターへお尋ねください。

※保険証を持参のうえ、直接会場へ。胃がん検診は事前に予約を。外海地区の肺がん・大腸がん検診は9/19(金)までに予約を。

月… 高齢者の貧血 / 火… 下肢静脈瘤は日帰り治療可能 / 水… はしかの流行に備えて / 木… しもやけと膠原病
 金… 精神障害者のための支援事業 / 土・日… 夜間頻尿とは？ 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	9/16(火)	13:30~15:00	南部市民センター(末石町)	事前に	①
		9/17(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター		
		9/24(水)	13:30~15:30	東部地区にこここセンター		②
		9/25(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		
		9/29(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		
パーキンソン病ふれあい教室 「リハビリ体操と交流会」	パーキンソン病の 患者と家族	9/18(木)	14:00~15:30	市立図書館	前日ま でに	
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	9/25(木)	10:30~12:30	沖之島一周コース(4.5km) (伊王島開発総合センター集合)	9/22 (月)	③
		10/ 3(金)	10:00~11:00	浦上川河川公園コース(2.0km) (市営陸上競技場入口集合)	10/1 (水)	
		10/ 4(土)	13:30~15:30	中島川コース(5.3km) (市民会館正面玄関前集合)	10/2 (木)	
		10/10(金)	10:00~12:00	セブンハートコース(4.6km) (おくんち広場集合)	10/8 (水)	
まちなかサロン 「薬膳について」	市民	9/30(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかサロン 「押し花教室」	患者やその家族	10/ 7(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ		
るんるん健康教室 「ウォーキング」	20歳以上の市民	9/30(火)	13:30~15:30	三重地区市民センター	9/25 (木)	⑤
ひきこもり家族学習会	6カ月以上ひきこも り状態のかたの家族	9/17(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑥
心の健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	9/18(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	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長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑤琴海行政センター(☎885-2111) 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

日本人の伝統的な食文化「和食」で健康的な食生活を！

食事をする際は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をするのが大切です。

「和食」の代表的な主食であるご飯は、魚・肉・卵・豆類・野菜・海藻類など、いろいろな主菜や副菜との相性が良いので、栄養をバランス良くとることができます。

野菜の酢の物を多めに作って常備したり、みそ汁の具を野菜たっぷりにするなど、簡単にできる副菜を一品組み合わせると栄養の

バランスがぐっとよくなりますよ。

また、「和食」は低脂肪、低カロリーなので、肥満や生活習慣病の予防におすすめです。

ただ、煮物や汁物などは塩分が高くなりがちなので、だしのうま味をしっかり効かせた味付けにすると減塩につながります。

自分や家族の健康を守るために、「和食」を意識した食事を心がけてみましょう。

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

管理栄養士 山口貴美恵