

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間  
 所=場所 内=内容 テ=テーマ 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

## 日曜日に「乳がん検診」へ行く!!

健康づくり課 ☎829・1154

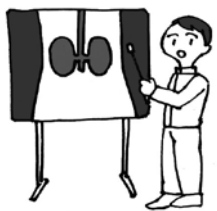
平日に検診を受ける機会がないかた向けの乳がん検診です。対40歳以上の市民(女性)※平成26年度に長崎市の乳がん検診を受けていないかたが対象です。

3月1日(日)午前10時～正午/午後1時～3時 所ララなめし(滑石2丁目) 内マンモグラフィ検査 定各40人(午前/午後)(抽選) 費40歳代:1500円 50歳以上:800円 申2月26日(木)までにあじさいコール(☎822・8888)に電話でお申し込みください。他乳がん検診無料クーポン券または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持参のかたは、受診無料。

## 生活習慣見直し講座～腎臓編～

健康づくり課 ☎829・1154

あなたの腎臓は健康ですか? 腎臓を病気から守るための方法や、腎臓にやさしい食生活などについて医師、管理栄養士がわかりやすくお話しします。受講無料。対市民 日3月8日(日)午後1時30分～3時30分 所市立図書館 定130人(抽選) 申2月27日(金)までにあじさいコール(☎822・8888)に電話



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  
 講演・講座  
 もよおし  
 おしらせ  
 募集

でお申し込みください。他参加者には自分で判定出来る簡易尿検査キットを配布します。また希望者には、ご家庭のみそ汁の塩分測定を行いますので汁のみ(50cc)お持ちください。

## 市民健康講座

健康づくり課 ☎829・1154

生活習慣病予防のための医師または管理栄養士の講話と運動実技です。受講無料。対20歳以上の市民 所市民会館 定各50人(抽選) 申2月24日(火)までにあじさいコール(☎822・8888)に電話でお申し込みください。

期日	時間	内容
3/7 (土)	13:30	医師講話「生活習慣とがん」 講師 長崎大学病院 磯本 一氏
	16:00	運動実技「お腹周り引き締めエクササイズ」
3/11 (水)	18:30	栄養講話「脂質異常症の予防」 講師 管理栄養士 中村 千春氏
	20:30	運動実技「エアロビクス」

## 認知症講演会

高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

認知症についてやさしく理解できる講演会を開催します。医師などの個別相談会も同時開催。参加無料。※相談会を希望するかたはお申し込みの際にその旨お伝えください。対市民 期3月4日(水) 時講演会:午後1時30分～3時30分/相談会:ブース:午後3時30分～4時30分 所メルカつきまちプラザホール テ「地域で認知症とも

に生きる」～認知症になっても安心して暮らせる街(長崎)を目指して～ 申2月27日(金)までにあじさいコール(☎822・8888)に電話でお申し込みください。

## 1130の講演会

地域保健課 ☎829・1153

若者のメンタルヘルス問題に焦点をあてた般向けの講演会です。受講無料。対市民 日2月15日(日)午後2時～4時 所市立図書館 テ「思春期・青年期のこころの健康づくり」～神経発達症(発達障害)を理解する～ 定100人 申2月12日(木)までに電話でお申し込みください。

## 後期高齢者医療健康診査

後期高齢者医療室 ☎829・1139

年に1回は健康診査を受けましょう。受診無料。対後期高齢者医療制度の被保険者 所市医師会に加入している医療機関など 内貧血検査、肝機能検査、腎機能検査、尿検査など 持後期高齢者医療被保険者証 申受診を希望する医療機関などに予約し、受診してください。他地区公民館などの集団健診をご希望のかたはお尋ねください。

## 市民病院公開講座

長崎市立病院機構 ☎822・3251

糖尿病、がん、C型肝炎治療や外科手術などの専門分野で活躍している医師が最新の治療情報を紹介します。また地域で求められる臨床・研究について

## 健康ミニ情報

### 認知症の人と家族の会のつどい

認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。2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・金曜日午前10時～午後4時は電話相談も受け付けます。問認知症の人と家族の会(☎845-2180)

いつまでも元気で過ごすために、歯の手入れの大切さやお口の健康づくりについて、分かりやすくお話しします。受講無料。対65歳以上の市民 申前日までに電話でお申し込みください。

期日	時間	場所
2/25 (水)	13:30～15:00	大浦地区公民館
3/12 (木)	14:00～15:30	飯香浦公民館

※内容は2回とも同じ。

## 歯つらつ健康教室～歯科医師講話編～

高齢者すこやか支援課 ☎829・1146

講演します。受講無料。直接会場へ。対市民 日3月1日(日)午後1時～4時 所市立図書館 定200人



月… 入浴死を防ぐために/火… 肉離れ/水… 小児のけいれん/木… ものもらい/金… 嘔吐ことの効用② (認知症の側面から)  
土・日… 女性ホルモンと血栓症 問… 県保険医協会 (☎ 825-3829)

特集

市政

長崎市民

プレゼンテーション

生活情報

健康

子育て

福祉

税

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## 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	2/12(木)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		2/23(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		②
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	3/3(火)	10:00~12:30	榊島コース(往復6.2km) 榊島バス停(野母崎)集合	2/27 (金)	③
		3/4(水)	10:00~13:30	道の下~下出津コース(7.5km) 出津地区公民館集合 ※要弁当	3/2 (月)	③
まちなかサロン 「腎臓病にやさしい食事とは」	市民	2/24(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなカラウンジ緩和ケア講座 「緩和ケアってなんだろう」	市民	3/7(土)	14:00~16:00	中央公民館	事前に	④
まちなかサロン 「ストレッチヨガ」	患者やその家族	3/10(火)	14:00~16:00	まちなカラウンジ(江戸町)	事前に	④
まちなカラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療」	市民	3/17(火)	19:00~21:00	南部市民センター(末石町)	事前に	④
「パーキンソン病」ふれあい教室	パーキンソン病の患者とその家族	3/12(木)	14:00~15:30	市立図書館	2/27 (金)	②
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	2/19(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
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	2/18(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	2/28(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なカラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311) ⑥地域保健課(☎829-1153)					

### 健康長崎市民 21

#### まずは早期発見！生活習慣を見直して、腎臓を守りましょう！

腎臓の働きが低下している状態が長く続くことを慢性腎臓病(CKD)といい、近年、成人の8人に1人が該当するといわれています。

CKDは自覚症状がないことが多く、尿検査でわかる蛋白尿は、腎臓が弱っているサインの1つとして重要です。早期発見のために、定期的な血液検査と併せて、尿検査で腎臓の働きをチェックしましょう。

また、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生

活習慣病は腎臓に負担をかけるので、日頃から、塩分の取り過ぎに注意し(1日あたり男性9g未満、女性7.5g未満)、禁煙を心がけ、適度な運動を取り入れるなど生活習慣を見直して、腎臓を守りましょう。

市で開催予定の講座では、生活習慣を見直し、腎臓を守るポイントを学ぶことができます。詳しくは18ページをご覧ください。

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 岳尾 陽子