

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日  
 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 抽=抽選 申=申し込み  
 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

# 元気予報

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・税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## 特定健診後の結果説明会

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は**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
7/16 (木)	橘地区ふれあいセンター	7/10 (金) までに電話で
7/24 (金)	式見地区公民館	7/17 (金) までに電話で

## 歯科衛生士養成講座

口腔保健支援センター ☎829・1436

障害(児)者・要介護者のかたへの歯科保健医療に適切に対応できる歯科衛生士を育成します。施設などでの実習を含めた養成講座(全4回程度)を実施します。blankがあるかたも大丈夫です。眠っている資格を目覚めさせましょう! 受講無料。**定**20人

## 健康ミニ情報

### ふれあい看護体験

**対**高校生以上 **日**8月12日(水) **所**市内および近郊28病院を予定 **定**100人 **申**往復はがきに郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢(学生なら学年も)、性別、電話番号、服のサイズ(S~3L)、身長を明記し、6月30日(火)までに郵送で。**問**県看護協会県南支部(〒850-0874 魚の町3-28 ☎820-3033)

### 認知症の人と家族の会(あじさい会) つどい

認知症の正しい知識と介護方法などを学びます。6月23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。**問**認知症の人と家族の会(☎845-2180)

## 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

期日	時間	内容
8/2 (日)	9:30 ~ 16:30	「要介護者・障害(児)者への口腔ケアについて」講義と実習
11/18 (水)	19:00 ~ 21:00	講義とグループワーク

※開催場所は、お申し込みいただいた際にお伝えします。  
 ※上記以外に、県口腔保健センターや、歯科衛生士が常駐する回復期病院などでの現地実習を2回程度予定。

**申**6月30日(火)までに電話で。

## 検診車による出張がん検診

**問**①三和行政センター(☎892-1111)  
 ②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。  
 ※三和行政センターで受診の場合、6/19(金)までに電話申込必要。
- 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、世帯主の平成27年度市・県民税非課税証明書の写しのいずれかを持参されたかたは受診無料。
- 2年度に1回受診可(30~39歳の乳がん検診は毎年受診可)

検診内容	対象市民	検査・費用	期日	時間	場所	問
子宮がん	20歳以上の女性	(子宮頸部の細胞診) 400円	6/23 (火)	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	三和行政センター	①
			7/15 (水)	9:00 ~ 11:00	琴海南部文化センター	②
			7/23 (木)	13:00 ~ 14:00	琴海文化センター	
乳がん	30歳以上の女性	(視触診・エコー検査) 30~39歳のかた 900円 (視触診・マンモグラフィ検査) 40~49歳のかた 1,500円 50歳以上のかた 800円	6/23 (火)	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	三和行政センター	①
			7/15 (水)	9:00 ~ 11:00	琴海南部文化センター	②
			7/23 (木)	13:00 ~ 14:00	琴海文化センター	

時など詳しくはお尋ねを。**対**市内在住の精神障害者 **所**市内各地 **内**レクリエーション・創作・料理など

## 高齢者等肺炎球菌予防接種

地域保健課 ☎829・1153

助成により自己負担額2000円(2人1回のみ)で予防接種を受けられます。**対**過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがないかたで、次のいずれかに該当するかた ①今年度中に65歳、70歳、

75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になるかた ②60歳~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があるかた(身体障害者手帳1級程度)。**期**来年3月31日(木) **所**県内の医療機関など **申**医療機関へ直接申し込み。**他**次の証明書を持参のかたは無料。生活保護受給証、中国残留邦人等本人確認証、世帯主の平成27年度市・県民税非課税証明書の写し。

月…カリウムが高いと言われたら / 火…足の指の痛み、モートン病 / 水…子どもの睡眠 / 木…夏の肌のお手入れ  
 金…気になりませんか、お口のかわき / 土・日…子宮脱などの骨盤臓器脱  
 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
難病ふれあい教室	「 <sup>こうげん</sup> 膠原病」の患者とご家族	6/25(木)	14:00 ～15:30	市役所別館地下1階 機能訓練回復室	事前に	①
	「 <sup>かいよう</sup> 潰瘍性大腸炎・クローン病」の患者とご家族	7/9(木)	14:00 ～15:30	市民会館2階 第4研修室	事前に	①
	「パーキンソン病」の患者とご家族	7/15(水)	14:00 ～15:30	市立図書館多目的ホール	事前に	①
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	6/15(月)	9:30 ～11:30	市役所別館地下1階 機能訓練回復室	事前に	①
水中運動教室	20歳以上の市民 (6回参加できるかた)	6/25～7/30の 毎週木曜日	13:30 ～15:30	健康づくりセンター(布巻町)	6/15(月)	②
お手軽ウォーキング ※氏名・年齢・電話番号を書いて、ファクス(822-8850)でも申込可	20歳以上の市民	7/1(水)	10:00 ～11:30	下出津コース(4.0km) 外海歴史民俗資料館集合 ※雨天時は出津地区公民館集合	6/29(月)	③
市民健康講座 「医師(栄養)講話と適度な運動で始める生活習慣病予防」	20歳以上の市民 (2回参加できるかた)	7/4(土)	13:30 ～16:00	市民会館7階研修室など	6/24(水)	③
		7/25(土)	13:30 ～15:30			
まちななかサロン 「健康寿命について学ぼう」	市民	6/30(火)	14:00 ～16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちななかサロン 「心のケア」	患者やご家族	7/13(月)	14:00 ～16:00	まちななかラウンジ	事前に	④
まちななかラウンジ在宅医療講座 「在宅医療～家で過ごそう!～」	市民	7/15(水)	13:00 ～15:00	新興善メモリアルホール	事前に	④
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	6/17(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	6/18(木)	9:00 ～11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑤
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	6/27(土)	14:00 ～16:00	アマランス	直接会場へ	⑤
問い合わせ	①健康づくり課(☎829-1154) ②三和行政センター(☎892-1111) ③あじさいコール(☎822-8888) ④包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311)					

### — 元気がいちばんたい！健康長崎市民 21 —

#### 楽しい食卓で歯並びも育てましょう!!

乳歯が次々と生えそろう、離乳食から普通食へと移行していく幼児期は、将来の歯並びにとっても大切な時期です。しっかり噛んで“アゴ”を成長させることが、永久歯がスムーズに生えるために必要なスペースの確保にもつながります。乳歯の奥歯が生え揃ったら、よく噛むことを教えてあげましょう。

しかし、うちの子はどうも噛むのが苦手という方も少なくないようです。そこで家庭でできることをアドバイスします。

①まず、お腹を空かせて、食事に集中させましょう(甘いものの取りすぎに注意)

②食事のときはテレビをつけたりせず、落ち着いた環境で

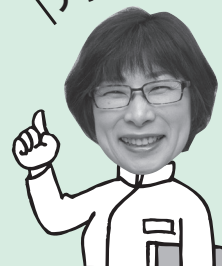
③飲み物は食事のあとで(食べ物を飲み物で流し込む癖が付くと、噛む機能の発達を妨げます)

よく噛んで食べることは、どの世代でも大切なことです。家族全員で噛(カ)ミング30!!\*

\*「噛ミング30(カミングサンマル)」とは、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。

口腔保健支援センター(☎829-1436)

ワンポイント  
アドバイス



歯科衛生士  
一ノ瀬 由香里