

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

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  
 被爆者援護  
 講演・講座  
 もよおし  
 おしらせ  
 募集

## 検診車による出張がん検診

健康づくり課 (☎ 829-1154)

申込不要。保険証を持参のうえ、直接会場へ。無料託児あり。  
 無料クーポン券か次のいずれかの証明書を持参のかたは受診無料。  
 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 27 年度世帯主の市・県民税非課税証  
 明書の写し。

検診	内容	対象市民	費用	備考
胃がん	バリウムによる胃透視	40歳以上	500円	前夜9時以降の飲食・喫煙は控えてください。
子宮がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性	400円	昨年度に市の子宮がん検診を受けられたかたは今年度受診不可。

検診日	受付時間	胃がん	子宮がん	場所
12/18(金)	9:00~10:30	○	○	南部市民センター(末石町)
	13:30~14:30	-	○	深堀体育館(深堀町5丁目)
12/21(月)	9:00~10:30	○	○	ララなめし(滑石2丁目)
12/22(火)	9:00~10:30	○	○	西北・岩屋ふれあいセンター
	13:30~14:30	-	○	小江原地区ふれあいセンター
1/ 6(水)	9:00~10:30	○	○	平間町公民館
1/ 7(木)	9:00~10:30	○	○	女の都2丁目公民館
1/ 8(金)	9:00~10:30	○	○	福田地区公民館
	13:30~14:30	-	○	小榊会館(小瀬戸町)

### 口腔ケア研修会

口腔保健支援センター ☎ 829・1436

障害児(者)の介護をしているご家族、施設関係者、介護職、医療従事者などを対象に研修会を実施します。日1月21日(木)午後7時~9時30分 所県歯科医師会館(茂里町) 内障害児(者)の歯科疾患と口腔ケアについての講義と実習 定30人(抽選) 申1月8日(金)までに電話またはFAX(829・1221)で。



### 特定健診後の結果説明会

健康づくり課 ☎ 829・1154

健診結果の見方を教えます。個別の健康相談もあります。参加無料。対特定健診を受けたかた 日1月13日(水)午後1時30分~3時30分 所メルカつきまち 持特定健診結果 申1月7日(木)までに電話で。



## パソコン・スマートフォンでストレスチェックしませんか?

地域保健課 (☎ 829-1153)

私たちは日常生活の中で、さまざまな刺激を受け、ストレスを感じています。ストレス状態が長く続くと、心身に不調をきたし病気になることがあります。ストレスとうまく向き合っていくために、まずはストレス度をチェックしてみましょう!! 右のQRコードか「長崎市こころの健康」で検索!



## 健康長崎市民 21

### ノルディックウォーキングで健康づくり!

ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って行うウォーキングのことです。

ポールを使うことによって、膝や腰への負担が軽減されます。また上半身の筋肉を使うため、体力アップにつながる運動効果の高い全身運動として、近年注目を集めています。



長崎市では、今年度からノルディックウォーキングの普及に取り組み、受講無料の講座を開催しています。

来年1月には、平和公園周辺や伊王島、金比羅山で「ノルディックdeお手軽ウォーキング」を開催します。講座の詳細については広報ながさき1月号に掲載予定です。

この機会に、話題のノルディックウォーキングで体力づくりにチャレンジしてみませんか。健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント  
アドバイス



理学療法士 松尾 明浩

**12月の健康テレフォンサービス ☎ 0120-555-203** ※祝日・休日は前日のテプが流れます

月…急に立ったらふらっとしたこと、ありませんか？ / 火…むちうち症について / 水…おねしょのアラーム療法  
 木…繰り返すじんましん / 金…飲みこみにくいと感じたら…<sup>えんげ</sup>嚥下障害② / 土・日…切迫産  
 年末年始<12/28(月)～1/4(月)>…尿に泡が混じったら 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	12/21(月)	9:30～11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	①
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	1/6(水)	10:00～11:30	永田コース(4.5km)+健康遊具 (集合)黒崎永田湿地自然公園	1/4(月)	②
		1/10(日)	10:00～12:00	水仙公園コース(2.3km) (集合)野母崎文化センター	1/7(木)	
まちなかサロン 「乳がんについて」	市民	12/22(火)	14:00～16:00	メルカつきまち	事前に	③
まちなかサロン 「最期の過ごし方・訪問看護」	患者やご家族	1/12(火)	14:00～16:00	まちなかラウンジ	事前に	
こころの健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	12/17(木)	9:00～11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	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 状態のかたのご家族	12/16(水)	13:30～15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	④
自死遺族のつどい	大切な人を自死で 亡くされたかた	12/26(土)	14:00～16:00	アマランス	直接 会場へ	④
問い合わせ	①健康づくり課(☎829-1154) ②あじさいコール(☎822-8888) ③長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ④精神保健相談室(☎829-1311)					

**健康ミニ情報**

**全国学生クリスマス献血  
キャンペーン 2015**

12月12日(土)・13日(日)  
 午前10時～午後5時30分、  
 献血ルーム「はまのまち」で。  
 献血にご協力いただいたかた  
 には素敵な記念品をプレゼント。  
 問 献血ルーム「はまのまち」  
 (☎824-3332)

**認知症の人と家族(あじ  
さい会)のつどい**

認知症の正しい知識などを学  
 びます。12月22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・金曜日の午前10  
 時～午後4時、家族介護の悩  
 みなど電話相談を受け付け。  
 問 認知症の人と家族の会(☎  
 845-2180)

**年末年始の救急医療機関案内**

受診の際には健康保険証・診療代金をお持ちください。

●在宅当番医案内

(あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日:12月31日(木)～1月3日(日)

診療科目	診療時間
内科・外科・小児科	午前9時～午後6時
婦人科・眼科・耳鼻科	午前9時～正午

※当日の新聞が市医師会ホームページで確認可

●歯科在宅当番医案内

(あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日:12月30日(水)～1月3日(日)

診療時間:午前9時～正午

※当日の新聞が市歯科医師会ホームページで確認可

●<sup>こうくう</sup>県口腔保健センター歯科診療所

(茂里町3-19、県歯科医師会館内  
☎ 848-5970)

診療日:12月30日(水)・31日(木)、  
1月2日(土)・3日(日)

診療時間:正午～午後5時

※長崎みなとメディカルセンター市民病  
 院・成人病センターは12月29日(火)か  
 ら1月3日(日)までお休みします。  
 ただし、急患は受け付けます。

**救急医療機関案内**

**☎ 825-8199**

当日受診できる医療機関をご案内します。

●夜間急患センター

(栄町2-22 ☎ 820-8699)

診療日:12月31日(木)～1月3日(日)

診療科目	受付時間
内科・小児科	午前10時～午後5時 午後8時～翌朝6時



●県小児救急電話相談 ☎ # 8000

(つながらない時は☎ 822-3308へ)

相談時間=毎日午後7時～翌朝8時  
 子どもの急な病気やけがなどで心  
 配なときはお電話ください。