

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間  
 所=場所 内=内容 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

# 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

被爆者援護

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## 土曜肺がん検診

健康づくり課 ☎829・1154

対40歳以上で、長崎市に住民票がある  
 かた 日4月23日(土)午前10時~11  
 時30分、午後1時30分~3時 所長崎  
 ブリックホール国際会議場 内・費問  
 診・胸部X線検査：無料、かく痰検査  
 …300円 持健康保険証などの身分  
 証明書 申4月20日(水)までにあじさ  
 いコール(☎822・8888)へ電話  
 で。他次のいずれかの証明書などをお  
 持ちのかたは無料。①後期高齢者医療  
 被保険者証 ②高齢受給者証 ③生活保  
 護受給証 ④中国残留邦人等本人確認  
 証 ⑤世帯主の平成27年度市・県民税非  
 課税証明書の写し



## 健康ひろば

「簡単な運動と健康相談」

三和行政センター ☎892・1111  
 健康づくり課 ☎829・1154

いずれも、対20歳以上の市民 申事前  
 に電話で。

◆4月19日(火) 時午後1時30分~3  
 時 所健康づくりセンター(布巻町)  
 間三和行政センター

◆4月20日(水) 時午前9時30分~11  
 時30分 所市役所別館地下1階 機能  
 回復訓練室 間健康づくり課

## お手軽ウォーキング

健康づくり課 ☎829・1154

あぐりの丘でウォーキングしよう! 参  
 加無料。対20歳以上の市民 日4月20  
 日(水)午前10時30分~正午 ※午前10  
 時20分までに集合、雨天中止 所(集  
 合)門のエリア(第一駐車場) 講市民  
 サポーター 持水分補給用ドリンク、  
 タオル、着替え 申講座名、希望日、  
 氏名、生年月日、電話番号を書いて、FAX  
 (822・8850)かあじさいコール  
 (☎822・8888)へ申込みを。申(期  
 限)4月18日(月)他ウォーキングの開  
 催について、当日の問い合わせはあじさ  
 いコールへ。



## 健康ミニ情報

### 「看護の日」記念行事

「“笑う体操”誰でも、どこでも、  
 簡単に! 会場が笑いの渦 こんにち  
 かに楽しく健康になれるとは!」  
 と題した講演のほか、ふれあい  
 看護体験の発表、健康相談な  
 ど。5月7日(土)午後1時~  
 4時30分、長崎ブリックホー  
 ルで。参加無料。直接会場へ。  
 手話通訳あり。間県看護協会  
 県南支部(☎820-3033)

### 認知症の人と家族の会 (あじさい会) のつどい

4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。毎週火・  
 金曜日午前10時~午後4時  
 は電話相談も受け付け。間認  
 知症の人と家族の会(☎845-  
 2180)

## ノルディックウォーキング教室

問い合わせ 健康づくり課(☎829-1154)

ポールを使ったウォーキングで健康づくりははじめませんか。足への負  
 担も軽減され、全身運動効果が高いエクササイズです。参加無料。対  
 おおむね50歳以上の市民 時午後1時30分~3時30分 所(集合)  
 市宮陸上競技場(松山町電停側入口) 講長崎大学医学部保健学科准  
 教授 中垣内真樹氏 定各40人(抽選) 持水分補給用ドリンク、タ  
 オール、着替え ※ポールは無料で貸し出します。申電話で。

	期 日	内 容	申込期限
①	4/16(土)	はじめてのノルディックウォーキング!	4/12 (火)
	4/23(土)	歩き方のポイントを学ぼう!	
②	5/14(土)	はじめてのノルディックウォーキング!	4/28 (木)
	5/28(土)	歩き方のポイントを学ぼう!	

※申し込み時に①か②のどちらを希望するかお伝えください。



## 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
まちなかサロン 「医師が語る肺炎予防」	市民	4/26(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	①
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	4/20(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	②
こころの健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	4/21(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	②
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くしたかた	4/23(土)	14:00~16:00	アマランス	直接 会場へ	③
問い合わせ	①長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ②精神保健相談室(☎829-1311) ③地域保健課(☎829-1153)					

### 医療・介護・福祉の 総合相談窓口(無料)

### 長崎市包括ケアまちなかラウンジ

☎893-6621

がんや難病などにより療養を余儀なくされた患者さんやご家族のために、医療や介護・福祉に関する相談をお受けする総合相談窓口です。

【所在地】 江戸町6-5 江戸町センタービル2階

【開設時間】 月~土曜日…午前9時~午後5時

※日曜・祝日は休み

#### 医療に関する具体的相談事例

- ・がんと診断されたが、治療や副作用について知りたい
- ・病院以外の場所(自宅や施設)で療養したい

#### 介護に関する具体的相談事例

- ・介護保険サービスを使うにはどうしたらいいの？
- ・認知症のことを学びたい

専門のスタッフが相談に応じ、適切なアドバイスを行いますので、あなたも一人で悩まず、ご相談ください

## 元気がいちばんたい！健康長崎市民21



### 知ってるようで知らない!?

### 『長崎市のがん検診』思い込みあるある!?

健康づくり課(☎829-1154)

あなたは、思い込みにより、「長崎市のがん検診」を受ける機会を逃していませんか？

下記の項目をチェックしてみましょう!

**Q** 「検診の案内が届いた人が受けられるんですよね？」

**A** 長崎市に住民票があり対象年齢に該当していれば、通知がなくても受けることができます。

**Q** 「がん検診を受けるには、まずは市役所に申込みが必要なんですよね？」

**A** 医療機関で受ける場合は市役所への申込みは不要です。(ただし、前立腺がん検診については健康づくり課に事前申込が必要です)

また、集団検診で事前申込が必要な場合がありますのでお尋ねください。

**Q** 「会社に勤めていたら、受けられないんですよね？」

**A** 会社でがん検診を受ける機会がないかたは、受けることができます。また、会社の健康診断の項目にないがん検診も受けることができます。

**Q** 「がん検診の費用って高いんですよね？」

**A** 「長崎市のがん検診」は、一般の健康診断よりも安価で実施しています。また、受診料が無料になる場合もあります。

なお、今月号の折り込みで「がん検診 歯周疾患検診」を掲載しています。ご自身のため、ご家族のため、ぜひ「がん検診」を受けましょう!

