

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

長崎市民

市政

プレゼンツ

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

元気がいちばんたい！フェス

健康づくり課 ☎829・1154

知ろう、防ごう、がんと生活習慣病。

5月29日(日)午前11時～午後3時
 所ベルナード観光通り 内①ストレス
 チェック、ロコモ度測定・血管・肺年
 齢測定、健康相談(禁煙相談含む)な
 ど②がん検診 費①無料②左表のと
 おり 申①不要②あじさいコール(☎
 822・8888)に5月23日(月)まで
 に電話の上、当日、保険証など身分を
 証明できるものを持参。

健康ミニ情報

リウマチ医療講演会

関節リウマチの診断と治療、リウマチ体操についての講演と、医療相談会。6月12日(日)午後1時～4時、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。問日本リウマチ友の会長崎支部(☎0957-48-6188)

検診内容	対象	費用
肺がん検診	40歳以上の市民で、今年4月以降に、市のがん検診を受けていないかた。	無料 ※ただし、痰の検査が必要な場合300円
大腸がん検診		300円
乳がん検診	40歳以上の女性で、これまでにマンモグラフィー検査を受けたことがないかた。定員50名(抽選)	無料 (NPO法人ピンクリボンながさき提供)

元気がいちばんたい！

健康川柳・標語募集

健康づくり課 ☎829・1154

市内にお住まいのかた、または通勤・通学のかた 内(テーマ)運動、からだを動かすことによる健康づくり 申はがきに住所、氏名、電話番号、年齢、ペンネーム、川柳または標語を書いて、健康づくり課(〒850-08685桜町2-22)まで。FAX(829・1221)や市ホームページからも可。申(期限)6月30日(木)

禁煙サポート事業

健康づくり課 ☎829・1154

禁煙サポート薬局で指導を受けながら、禁煙にチャレンジするかたを募集。対禁煙したい市民のかた 内ニコチンパッチを使用した禁煙プログラム約8週間(約2万円)のうち4週間分(約1万円)のニコチンパッチを助成 定50人(抽選) 申6月10日(金)までに健康づくり課にある応募用紙を提出。市ホームページからも応募可。

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。5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。問認知症の人と家族の会(☎845-2180)

検診車による出張がん検診のお知らせ

問三和行政センター(☎892-1111)

検診内容	対象市民	検査・費用
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診 400円
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・マンモグラフィー検査 40～49歳のかた 1,500円 / 50歳以上のかた 800円
大腸がん	40歳以上	便潜血検査 300円
胃がん		胃部エックス線検査 500円

期日	時間	場所	がん検査項目				申込期限
			子宮	乳	大腸	胃	
5/31 (火)	9:00～10:00	香焼公民館	○	○	○	-	5/27 (金)
	13:00～14:00						
6/9 (木)	9:00～10:00	脇岬地区公民館	○	○	○	○	6/6 (月)
	13:00～14:00	野母崎文化センター	○	○	○	-	



- 申込期限までに電話の上、保険証をご持参ください。
- 受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、世帯主の平成27年度市・県民税非課税証明書の写しを持参されたかたは受診無料。
- 子宮がん・乳がん検診は2年度に1回受診可(30～39歳の乳がん検診は毎年度1回)。

歯つびいスマイルフェスティバル

口腔保健支援センター ☎829・1436

お口の健康に関する楽しいイベント。参加無料 6月5日(日)午前11時～午後3時30分 所JR長崎駅前かもめ広場 内お口の健康相談、指模型、針金細工、フッ素でのうがい、ブラッシング指導など

HIV(エイズ)夜間即日検査

地域保健課 ☎829・1153

夜間検査を行いますので、仕事や学校で昼間の受診が難しいかたは、この機会をご利用ください(無料・匿名可)。6月2日(木)午後5時30分～8時 所メルカつきまち5階 申事前に電話で。

特集

長崎市民

市政

「ご意見」
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

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」 (※1 ノルディックウォーキング体験・要室内シューズ) (※2の会場は足指力の測定があります。)	20歳以上の市民	5/17(火)	13:30 ～15:00	健康づくりセンター(布巻町)※1	事前に	①
		5/18(水)	9:30 ～11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室※2	事前に	
		5/19(木)	9:45 ～11:45	江平地区ふれあいセンター※2	事前に	②
		5/25(水)	13:00 ～15:00	滑石地区ふれあいセンター※2	事前に	
		5/26(木)	13:30 ～15:30	東部地区にこにこセンター※2	事前に	
お手軽ウォーキング (※3は要弁当)	20歳以上の市民	5/18(水)	10:00 ～12:30	鶴の港コース(7.1km) 稲佐児童公園集合	5/16(月)	③
		5/20(金)	10:00 ～15:00	三和周回コース(16.0km)※3 三和行政センター交番側駐車場集合	5/18(水)	
		5/24(火)	10:00 ～12:00	土井の浦海岸コース(6.2km) 琴海文化センター集合	5/20(金)	
		6/1(水)	10:00 ～12:00	大中尾棚田コース(5.8km) 外海ふるさと交流センター集合 ○雨天時は同会場です室内運動	5/30(月)	
いきいき健康教室 (ノルディックウォーキング)	20歳以上の市民	5/24(火)	10:00 ～12:00	脇岬地区公民館集合	5/20(金)	①
難病ふれあい教室	後縦靭帯骨化症 の患者とご家族	6/2(木)	14:00 ～15:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	6/1(水)	②
	膠原病の 患者とご家族	6/9(木)			6/8(水)	
市民健康講座 「栄養講話と運動実技(ボクササイズ・ヨガ)」	20歳以上の市民 定員50人(抽選)	5/31(火)	13:30 ～15:30	市民会館	5/22(日)	③
		6/11(土)				
まちなかサロン 「歯科医が語る肺炎予防」	市民	5/24(火)	14:00 ～16:00	メルカつきまち	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	5/18(水)	13:30 ～15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
こころの健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	5/19(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
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包括ケアまちなかラウンジ(☎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 —

「たばこのうわさ」 たばこについて考えてみませんか？ 健康づくり課 (☎ 829-1154)



Q1 たばこを吸う人より、周りの人が吸い込む煙の方が有害ってホント？

A ホント。たばこを吸う人が直接吸い込む煙はフィルターを通り体内に入りますが、周りの人が吸い込むたばこの先から出る煙はフィルターを通らず、より濃い濃度の有害物質がそのまま体内に入ります。

Q2 子どもの前で吸わなかったら影響ないってホント？

A ウソ。たばこの有害物質は残留物質として髪の毛や衣服、家具などに残っています。たばこを吸った手や家具

に子どもが触れると、発がんのリスクや気管支喘息・アレルギー症状などが起こる可能性があるといわれています。

Q3 たばこが楽にやめられる方法があるってホント？

A ホント。薬局でも購入可能な貼り薬・ニコチンガムや禁煙外来で処方してもらう内服薬の3種類あります。

随時、禁煙に関する相談を受け付けています。また、禁煙サポート事業(P18参照)や禁煙支援ネットワークが活用できます。詳しくはお尋ねください。