

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

ページ
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

健康ミニ情報

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28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。電話相談は随時受け付け。問 認知症の人と家族の会 (☎845-2180)

ノルディックウォーキングメンバー募集

健康づくりと仲間づくりをはじめませんか。7/2・23、9/10、10/1・29、11/26、12/3・17 (計8回、すべて土曜日)、午後2時～4時(受け付けは午後1時45分)、市営陸上競技場(松山町)で。定員30人(先着順)。参加費8,000円(ポールをお持ちでないかたは、レンタルポール1回300円)。6月15日(水)までにNPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター(☎819-7966)へお申し込みを。問 健康づくり課 (☎829-1154)

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。対市内
在住の精神障害者 所市内各地
フリーエーション・創作・料理など
催日時など詳しくはお尋ねを。 他開

保健所ソーシャルクラブ
地域保健課 ☎829・1153

禁煙マラソンにチャレンジ!

健康づくり課 (☎829-1154)

禁煙に役立つ情報をメールや掲示板でお知らせし、禁煙をサポートします。

対 禁煙したい市民 申 市ホームページ(「長崎市禁煙マラソン」で検索)でお申し込みを。



地域の皆さんの健康づくりをお手伝い
する推進員を養成します。受講無料。
対 全6回受講できるかた、講座修了後
にヘルスマイトとしてボランティア活動
できるかた 期 7月14日(木)・28日
(木)、8月10日(水)・24日(水)、9
月2日(金)・16日(金) 時 午後1時～
4時30分 所 市民会館 定 50人 申 電
話で。申(期限)7月5日(火)

食生活改善推進員(ヘルスマイト)
養成講座の受講者募集
健康づくり課 ☎829・1154



みんなでラジオ体操
健康づくり課 ☎829・1154

検診車による出張がん検診

問 ①琴海行政センター(☎885-2111)
②健康づくり課(☎829-1154)
③三和行政センター(☎892-1111)
※三和行政センターで受診の場合、6/30(木)までに電話での申し込みが必要です

- 保険証を持参のうえ直接会場へお越しください。
- 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28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	がん検査項目					問	
						子宮	乳	肺	大腸	胃		前立腺
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・マンモグラフィ検査 40～49歳のかた 1,500円 50歳以上のかた 800円	6/16 (木)	9:00～11:00	黒崎地区公民館	-	-	○	○	○	○	①
				14:00～15:00	出津地区公民館	-	-	○	○	-	○	
			6/22 (水)	9:00～11:30 13:30～14:30	外海ふるさと交流センター	-	-	○	○	-	○	①
			6/24 (金)	9:30～11:00 13:30～15:00	千々公民館 大崎公民館	-	-	○	-	-	-	②
			6/27 (月)	11:30～13:00	池島開発総合センター	-	-	○	○	-	○	①
大腸がん	40歳以上	便潜血検査 300円	6/29 (水)	9:30～11:00 13:30～15:00	JA長崎せいひ日吉支店	-	-	○	-	-	-	②
胃部エックス線検査 500円		茂木地区公民館			-	-	○	-	-	-		
前立腺がん	50歳以上	血液検査 無料	7/12 (火)	9:00～11:30 13:00～15:30	三和行政センター	○	○	-	○	-	-	③

月…大人の肥満 / 火…^{がいはんぼし}外反母趾 / 水…子どもの発熱と熱冷まし / 木…脱毛(抜け毛)の予防
 金…^{こつせしやうしやう}骨粗鬆症治療中の歯科受診 / 土・日…男と女の産み分け方 問…県保険医協会(☎825-3829)

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

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
お手軽ウォーキング ※氏名・年齢・電話番号を書いて、FAX(822-8850)でも申し込み可	20歳以上の市民	6/15(水)	10:00 ~11:30	長崎東公園コース(3.3km) 東公園第4駐車場集合	6/13(月)	①
		6/22(水)	10:00 ~12:30	よか・余暇コース(7.0km) 香焼行政センター集合	6/20(月)	
市民健康講座 1.「栄養講話(骨粗鬆症の予防)と運動」 2.「医師講話(糖尿病の予防)と運動」	20歳以上の市民	1. 6/28(火)	13:30 ~15:30	市民会館	6/19(日)	
		2. 7/9(土)	13:30 ~16:00			
難病ふれあい教室	「パーキンソン病」 の患者とご家族	6/23(木)	14:00 ~15:30	市立図書館多目的ホール	事前に	②
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	6/15(水)	9:30 ~11:30	市役所別館地下1階 機能訓練回復室	事前に	③
		6/21(火)	13:30 ~15:00	健康づくりセンター(布巻町)		
水中運動教室	20歳以上の市民 (6回参加できるかた)	6/30~8/4の 木曜日	13:30 ~15:30	健康づくりセンター(布巻町)	6/20(月)	
まちなかサロン 「歯科衛生士が語る肺炎予防」	市民	6/21(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	6/15(水)	13:30 ~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	
心の健康相談	心の健康問題でお悩みのかた	6/16(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	6/25(土)	14:00 ~16:00	アマランス	事前に	
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②健康づくり課(☎829-1154) ③三和行政センター(☎892-1111) 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 —

フッ化物を使い、虫歯を予防しましょう！！

虫歯の予防にはフッ化物の利用が効果的です。フッ化物には、①酸に強い歯をつくる ②歯の再石灰化を助ける ③虫歯菌が作る酸の量を抑えるなどの働きがあります。

その利用方法として、①フッ化物製剤を直接歯に塗るフッ化物歯面(しめん)塗布(とふ) ②フッ化物配合の歯磨き剤の使用 ③洗口液でうがいをするフッ化物洗口があります。

特に小さいころからの予防が大切なので、市では、1歳6カ月児健診で、①フッ化物歯面塗

布 ②歯科医院でフッ化物歯面塗布を受けることができる無料券の配布 ③歯磨き剤の配布などを行っています。

また、市内の保育所、幼稚園、認定こども園、小・中学校などの施設で、フッ化物洗口ができる環境づくりを推進しています。

しかし、フッ化物の利用だけでは、虫歯の完全な予防できません。歯磨きや甘い物の制限もお忘れなく。詳しくはお尋ねください。

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
赤水 亜美奈