

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

特集

長崎市民

市政

プレゼン

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

「みんなでラジオ体操」

夏休み初日に集まってみませんか

健康づくり課 ☎829・1154

日7月21日(木) 午前6時30分～(受付午前6時～) 所市立の各小学校校運動場(雨天時は体育館) 持団体で参加する場合はラジオ。他地域でラジオ体操を行っている団体(自治会や子供会など)で、希望する団体には、当日にのぼり旗とポールを渡しますので事前に電話を。



水中運動教室

三和行政センター ☎892・1111

インストラクターによる「腰痛・膝痛改善」のための水中運動や自宅できる運動指導。参加無料。対20歳以上の市民で6回全てに参加できるかた 期8月18日～9月29日の木曜日 ※9月22日を除く。時午後1時30分～3時30分 所健康づくりセンター(布巻町) 定10人(初めてのかた優先) 申7月29日(金)までに電話で。



土曜肺がん検診

健康づくり課 ☎829・1154

対40歳以上の市民 日7月30日(土) 午前9時30分～11時30分、午後2時～3時 所北公民館 内・費用 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7月27日(水)までにあじさいホール ☎822・8888へ電話で。

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(二人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長崎市からはがきが届いたかた 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(金) 所県内の医療機関など 申医療機関へ直接申し込み。他次のもの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28年度市・県民税非課税証明書の写し

検診クーポン券・受診券の配布

健康づくり課 ☎829・1154

いずれも、7月上旬ごろに対象のかたのお手元に届きます。検診内容は、受診券の裏面をご覧ください。

◆がん検診無料クーポン券 対(子宮宮

頸がん)平成7年4月2日～平成8年4月1日生、(乳がん)昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生

◆胃がんリスク検診の受診券 対平成28年4月1日現在、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳のかた 他受診料として自己負担額1000円がかかります。

腎臓いきいき講座

健康づくり課 ☎829・1154

腎臓を守るために必要な知識や方法を腎臓内科医や管理栄養士から学びます。対医師から腎臓のはたらきが低下している(たんぱく尿やクレアチニン高値など)と指摘されたことがある市民 ※透析治療を受けていないかた 申期限までに電話で。

期日	時間	場所	定員	申込期限
7/21(木)	13:30～16:00	三重地区市民センター	50人	7/15(金)
7/31(日)	14:00～16:30	県勤労福祉会館	100人	7/26(火)
8/4(木)	13:30～16:00	三和行政センター	90人	7/29(金)
8/18(木)	13:30～16:00	北公民館	75人	8/10(水)

7月は夏の血液助け合い運動1月間です

健康づくり課 ☎829・1154

みなさんの善意により、多くの尊い命が救われます。献血へのご協力を。

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。7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。家庭介護の悩みなど電話相談は随時受付 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

問琴海行政センター(☎885-2111)

- 保険証を持参のうえ直接会場へ
- 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	検査・費用	期日	時間	場所
子宮頸がん …20歳以上 対象	子宮頸部の細胞診 400円 視触診・エコー検査 (30～39歳) 900円	7/14(木)	9:00～11:00	琴海南部文化センター(琴海村松町)
乳がん …30歳以上 対象	視触診・マンモグラフィ検査 (40～49歳) 1,500円 (50歳以上) 800円	8/2(火)	13:00～14:00	琴海文化センター(長浦町)

月… 心不全 / 火… やけど / 水… 子どもの腹痛 / 木… ^{へんとうせん}扁桃腺と腎疾患 / 金… 働く人のメンタルヘルスチェック
 土・日… ^{ぼうこう}膀胱がん 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」 ※の会場は骨量測定あり	20歳以上の市民	7/19(火)	13:30~15:30	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		7/20(水)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室(※)		
		7/21(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター (※)		
		7/27(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター (※)		
		7/28(木)	13:30~15:30	東部地区にここセンター (※)		
市民健康講座 栄養講話「味わいしっかり減塩」、 運動実技「裸足で行うボディメイクエクササイズ バレトン」	20歳以上の市民	7/26(火)	13:30~15:30	市民会館	7/18 (祝)	③
市民健康講座 運動実技「エアロビクスとストレッチ」、 医師講話「高血圧について」	20歳以上の市民	8/6(土)	13:30~16:00			
まちななかサロン「医師が語る ミミ寄りなハナシ」	市民	7/28(木)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちななかラウンジ在宅医療 講座「実際はどうなっているの? 在宅医療」	市民	7/30(土)	14:00~16:00	日見地区公民館		
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	7/20(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	7/21(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	
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包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311)					

健康長崎市民 21

熱中症から体を守りましょう!!

熱中症は梅雨の時期の急に晴れて気温が上がる時や、梅雨明けにかかりやすくなります。

これは、気温の変化に体が対応できないため、慣れるまでには2週間ほどかかります。普段から暑さに耐えられるよう30分程度のウォーキングをするなど、有酸素運動で汗をかく習慣をつけましょう。

また、熱中症は屋外だけでなく、屋内でも多く発生しています。

室温が高い日はエアコンを使用したり、日中や就寝前にこまめに水分をとるよう心がけてください。

なお、アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまうため、水分補給になりません。水やお茶を飲むようにしましょう。

汗をたくさんかいたときは体内の必要な塩分も失われていますので、スポーツドリンクがお勧めです。

健康づくり課(☎829-1154)



保健師 伏谷 ルナ

ワンポイント
アドバイス