

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

訪問口腔保健指導の案内

口腔保健支援センター ☎829・1436

寝たきりや心身の障害により歯科医療機関に通院できない在宅のかたを対象に年度内に1回、歯科衛生士が訪問し、お口のチェックやアドバイスを行います。**内**歯の磨き方や義歯の手入れ方法の指導、治療が必要な場合の訪問治療の紹介など **費**無料 **申**電話でお申し込みください。 **他**担当歯科衛生士が決定後、本人または家族のかたと日程を調整し訪問します。

特定健診後の結果説明会

健康づくり課 ☎829・1154

対特定健診を受けたかた **日**9月7日(水) 午後1時30分～3時30分(受け付け午後1時～) **所**市立図書館 **内**健診結果についての講話および個別相談 **持**特定健診の結果が分かるもの **申**8月31日(水)までに電話でお申込みください。

土曜肺がん検診

健康づくり課 ☎829・1154

対40歳以上の市民のかた **日**8月20日(土) 午前9時30分～11時、午後2時～3時 **所**東公民館 **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**8月17日(水)までにあじさいコール(☎822・8888)へお申し込みください。

お手軽ウォーキング

健康づくり課 ☎829・1154

ウォーキングで健康生活をはじめましょう！参加無料。**対**20歳以上の市民のかた **日**9月7日(水) 午前10時～正午 ※集合 午前9時50分 **所**京泊・多良コース(4km) **所**(集合)京泊公園 ※雨天時は黒崎地区公民館 **持**飲み物、タオル、着替え **申**あじさいコール(☎822・8888)へお申し込みください。 **申**(期限)9月5日(月)



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。8月23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①琴海行政センター(☎885-2111)
 ②三和行政センター(☎892-1111)

- 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。
- 胃がん検診は、※1～3の日時のみ実施します。※2か※3の胃がん検診を希望される場合は、※2は9月8日(木)、※3は9月9日(金)までに②へ申し込みください。

検診会場では、**特定健診**も実施します。詳しくはお尋ねください。

検診内容	対象市民	検査・費用
肺がん	40歳以上	胸部エックス線検査 無料
		かく痰(たん)検査 300円 ※65～69歳は無料
大腸がん	50歳以上	便潜血検査 300円
胃がん		胃部エックス線検査 500円
前立腺がん		血液検査 無料

地区	期日	時間	場所	問
琴海	8/23(火)	8:45～11:00 ※1	琴海南部文化センター	①
	8/24(水)		琴海文化センター	
	8/25(木)		琴海さざなみ会館	
伊王島	9/1(木)	9:00～11:00 ※1	伊王島開発総合センター	②
		13:00～14:00		
野母崎	9/2(金)	9:00～11:00	野母地区公民館	②
		13:00～14:30		
	9/5(月)	9:00～11:00	高浜地区公民館	
		13:00～14:30		
	9/6(火)	9:00～11:00	黒浜公民館	
		13:00～14:30		
	9/7(水)	9:00～11:00	野母崎木場公民館	
		13:00～14:30		
	9/8(木)	9:00～11:00	脇岬地区公民館	
		13:00～14:30		
9/9(金)	9:00～11:00	野母崎樺島地区公民館		
	13:00～14:30			
9/11(日)	8:00～11:00 ※2	野母崎文化センター		
	9:00～11:00 ※3			
香焼	9/13(火)	9:00～11:00	香焼公民館	
		13:00～14:30		

月… 動脈硬化の予防 / 火… お尻からの出血 / 水… 赤ちゃんのウンチのお話し / 木… 皮膚に住みつ়くダニ・疥癬虫(ヒゼンダニ) / 金… ギャンブル依存症 / 土・日… 卵巣腫瘍^{しゅよう}について 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
市民健康講座 1. 栄養講話「気になる脂質異常症」 2. 運動実技「簡単エアロビで全身リフレッシュ」	20歳以上の市民 定員50人(抽選)	8/30(火)	13:30~15:30	市民会館	8/21 (日)	①
		9/10(土)	13:30~16:00			
市民健康講座 1. 医師講話「脂質異常症について」 2. 運動実技「エアロビクス」	20歳以上の市民 定員50人(抽選)	9/10(土)	13:30~16:00			
難病ふれあい教室 (リハビリ体操と交流会)	パーキンソン病の 患者とご家族	9/8(木)	14:00~15:30	市立図書館多目的ホール		②
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	8/17(水)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	②
		8/23(火)	13:30~15:00	健康づくりセンター(布巻町)		③
まちななかサロン 「医師が語る目の病気」	市民	8/22(月)	14:00~16:00	メルカつきまち		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	8/17(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室		⑤
こころの健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	8/25(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室		
自死遺族のつどい	大切な人を自死で 亡くしたかた	8/27(土)	14:00~16:00	アマランス		
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

マダニによる感染症にご注意ください！

夏空の下、海や山へ出かけたい季節になりました。屋外の活動の際には、マダニに咬まれないように注意しましょう。

マダニは、クモの仲間で、体長は、普段は3~8mm、吸血後は10~20mmとなり、森林や草地などに生息します。春から夏にかけ活動性が高く、病原体をもったマダニに咬まれると、発熱などの症状がみられ、病気によっては死に至ることもあります。

草むらややぶなどに入るときは、次のこと

に気をつけましょう。

- 長袖、長ズボンを着用し、肌の露出を少なくする
- 防虫スプレーを使用する
- 屋外活動後は、身体や衣類をはたき、マダニがついていないかを見る
- 咬まれた後、症状が見られた場合は、医療機関を受診する

ワンポイント
アドバイス



保健師 今田 葉瑠菜

地域保健課(☎829-1153)