

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

市政

市民

プレゼンツ

生活情報

子育て

健康

福祉

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。9月27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)

健康バンザイ!!がんばらんばキャンペーン
 国民健康保険課 ☎829・1225
 健康づくり課 ☎829・1154

血管推定年齢の測定やお口の健康相談、肺がん検診などさまざまな健康チェックができるイベントを開催。参加無料。直接会場へ。日9月24日(土)午前10時～午後3時 所ベルナード観光通り 他骨髓バンクドナー登録会(対18～54歳の健康な方)も同時開催。
◆肺がん検診 対40歳以上の市民で、今年4月以降、市の肺がん検診を受けていないかた 時午前10時～11時45分、午後1時～2時30分 費無料。ただし、かく痰検査は300円。持保険証や運転免許証などの身分証明書

禁煙サポート事業参加者募集
 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 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20人(抽選)

申9月30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。

ロードウォークサポーター養成講座
 健康づくり課 ☎829・1154

ウォーキングの普及に取り組んでいただけるかたを募集します。対次のすべてに該当するかた ①健康づくりに興味がある市民 ②4回とも受講できる ③講座終了後、サポーターとして市の事業に協力できる 定20人 申(期限)9月15日(木)までに電話で。

期日	時間	内容	会場
9/20(火)	13:30～15:30	・サポーターの役割 ・正しい歩き方	市職員会館(桜町)
9/27(火)		・楽しいウォーキングコースのつくり方	
10/4(火)		・お手軽ウォーキングのいろは	
10/11(火)		・クールダウンの体操 ・先輩サポーターとの交流	アマランス(魚の町)

あなたもゲートキーパーに!!

地域保健課 ☎829・1153

「いのちの門番」ゲートキーパーは、自殺志願者のサインに気づき、適切な対応ができる人。その役割・対応の仕方を学びます。対市民または市内に通勤しているかた 費無料 申電話で。申10人以上でお申し込みを。

検診車による出張がん検診など

問①外海地区：琴海行政センター(☎885-2111)
 ②野母崎・③三和地区：三和行政センター(☎892-1111)

内容	対象	地区	期日	受付時間	特定健診 健康診査	肺がん 大腸がん	胃がん	子宮がん 乳がん	場所
特定健診	40歳以上 74歳以下	①外海	9/15(木)	9:30～11:00	—	—	—	○	黒崎地区公民館 外海ふるさと交流センター
健康診査	75歳以上			13:30～15:00	—	—	—	—	
肺がん	40歳以上	②野母崎	9/20(火)	9:00～11:00	○	○	—	—	日浦病院(下黒崎町)
大腸がん				13:00～14:00	—	△ ※大腸がんのみ	—	○	
胃がん	※詳しい検査内容・費用などは行政センターへお尋ねください。 ※①外海の9/15(木)は骨粗しょう症予防相談会も行います。対20歳以上 費無料 ※保険証(特定健診受診者は受診券も)を持参し、直接会場へ。胃がん検診は前日までに電話で予約を(先着20人)。 ※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、世帯主の市・県民税非課税証明書の写し(最新のもの)のいずれかをお持ちのかたは受診無料。	③三和	9/28(水)	9:30～11:00	○	○	—	—	川原地区公民館
9/29(木)				9:30～11:00	○	○	—	—	椿が丘自治公民館
				13:30～15:00	○	○	—	—	岳路自治公民館
9/30(金)		9:30～11:00	○	○	—	—	蚊焼地区公民館		
		13:30～15:00	○	○	—	—	総合地域施設(宮崎町) 木場自治公民館		
10/3(月)		9:30～11:00	○	○	—	—	健康づくりセンター(布巻町)		
		13:30～15:00	○	○	—	—	晴海台地区公民館		
10/4(火)		9:30～11:00	○	○	—	—	為石地区公民館		
		13:30～15:00	○	○	—	—			
10/5(水)		9:30～11:00	○	○	—	—			
	13:30～15:00	○	○	—	—				
10/6(木)	9:30～11:00	○	○	—	—				
	13:30～15:00	○	○	—	—				

月…「脱水症」にならないために / 火… 疲労骨折 / 水… 子どもの咳 / 木… ぜんそくに伴う鼻の病
 金… 歯のホワイトニングについて / 土・日… 包茎～おちんちんの皮がむけない 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」 ※の会場は歯科衛生士による歯科講話	20歳以上の市民	9/13(火)	13:30～15:00	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		9/14(水)	9:30～11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室(※)		②
		9/15(木)	9:45～11:45	江平地区ふれあいセンター(※)		
		9/28(水)	13:00～15:00	滑石地区ふれあいセンター(※)		
		9/29(木)	13:30～15:30	東部地区にこにこセンター(※)		
市民健康講座 1.栄養講話「低カロリーで満腹に」 2.運動実技「エアロビクスとストレッチ」	20歳以上の市民	9/24(土)	13:30～15:30	市民会館	9/14(水)	③
市民健康講座 1.栄養講話「免疫力アップで健康に」 2.運動実技「機能改善プログラム&格闘技で脂肪燃焼」		10/11(火)				
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	9/21(水)	10:00～12:00	鹿尾ダムコース(4.2km) 大山入口バス停集合	9/16(金)	③
ノルディックウォーキング ※お手軽ウォーキングも同時開催	20歳以上の市民	10/1(土)	13:30～15:30	中島川コース(5.3km) 市民会館前広場集合	9/21(水)	②
ノルディックウォーキング体験教室	50歳以上の市民	10/16(日)	10:30～11:30 13:30～14:30	長崎水辺の森公園	10/7(金)	②
難病医療講演会 (特発性血小板減少性紫斑病)	患者と家族	9/18(日)	10:00～12:00	県勤労福祉会館	9/12(月)	②
難病医療講演会 (原発性胆汁性肝硬変)	患者と家族	10/9(日)	10:00～12:00	県勤労福祉会館	9/21(水)	②
まちなかサロン「認知症サポーター講座」	市民	9/27(火)	14:00～16:00	メルカつきまち	事前に	④
まちなかラウンジ緩和ケア講座 「治療とともに始める緩和ケア」	市民	9/30(金)	14:00～16:00	滑石公民館		
ひきこもりの家族学習会	6か月以上ひきこもり 状態のかたの家族	9/21(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	9/15(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包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑤精神保健相談室(☎829-1311)					

健康長崎市民 21

健全な食生活とは？

国が今年6月に改正した「食生活指針」から、2つご紹介いたします。

☆1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。…朝食は食事のリズムを保つために大切です。前日の残り物を利用したり、事前に果物やトマト、ゆで卵などを用意すると、時間をかけずに朝食を作ることができます。

☆主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。…主食・主菜・副菜(※)を揃えることで、バランスの良い食事になります。

調理方法は偏っていませんか？揚げ物や炒め物などは油を多く使いますし、煮物や汁物などは塩分が多くなりがちです。豚肉は茹でて冷しゃぶにする、野菜は蒸すなど、様々な調理法を取り入れましょう。

健康づくり課(☎829-1154)

(※) <主食>米、パン、めん類などの穀類
<主菜>魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理
<副菜>野菜などを使った料理

ワンポイント
アドバイス



管理栄養士 高尾 歩