

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

市民

市政

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

## 市民健康講座

健康づくり課 ☎829・1154

生活習慣病予防のための栄養講話と運動実技。受講無料。対20歳以上の市民  
**所**市民会館 **定**各50人(抽選) **申**いずれも11月20日(日)までにあじさいコーナーに電話(☎822・8888)で。両日申込み可。

期日	時間	内容・講師
11/29(火)	13:30 ~ 15:30	栄養講話「体を温める食材などで血行促進」 管理栄養士 松本妙子氏
		運動実技「美容と健康づくりでボクササイズ」 インストラクター 桑本京子氏
12/10(土)		栄養講話「生活習慣と歯周病」 歯科衛生士 太田廣子氏
		運動実技「腰痛予防ストレッチ&初級編エアロビクス」 ルネサンス長崎 インストラクター

## 被爆者健康教室

被爆者健康教室  
 被爆者健康手帳をお持ちの市民で、全日程参加できるかた 日11月29日(火)、12月6日(火)・13日(火)・20日(火)・22日(木) 時午後2時~3時30分 **所**原爆被爆者健康管理センター(もりまちハートセンター内) **定**30人(抽選) **費**無料 **申**11月22日(火)までに

被爆者健康手帳をお持ちの市民で、全日程参加できるかた 日11月29日(火)、12月6日(火)・13日(火)・20日(火)・22日(木) 時午後2時~3時30分 **所**原爆被爆者健康管理センター(もりまちハートセンター内) **定**30人(抽選) **費**無料 **申**11月22日(火)までに

電話で。他詳しくはお尋ねを。

## 統合失調症のかたの家族教室

地域保健課 ☎829・1153

病気について知り、患者の社会復帰などについて学びあう会。受講無料。全4回 **対**統合失調症患者のご家族 **所**もりまちハートセンター **定**30人(抽選) **申**11月25日(金)までに電話で。

期日	時間	内容
12/1(木)	14:00 ~ 16:00	統合失調症の病気の経過と治療
12/8(木)		統合失調症のかたの家族の対応、接し方 本人の体験談
12/15(木)		地域の社会資源 地域活動支援センターを知ろう
12/20(火)		暮らしに役立つ社会資源

## 土曜肺がん検診

健康づくり課 ☎829・1154

対40歳以上の市民 日11月19日(土)午前9時30分~11時、午後2時~3時 **所**南部市民センター(末石町) **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**11月14日(月)までにあじさいコールへ電話(☎822・8888)で。



## HIV(エイズ)即日検査

地域保健課 ☎829・1153

いつでも、申事前に電話で。

◆夜間 昼間の検査が難しいかたはこの機会をご利用ください(無料・匿名)。  
 日12月1日(木)午後5時30分~8時 **所**メルカつきまち5階  
 ◆毎週水曜日 時午前9時~11時 **所**市役所別館1階 市保健所  
 ◆毎月第3木曜日 時午後2時~4時 **所**市役所別館1階 市保健所

## 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12月2日(金)午後1時30分~3時30分(受付開始は午後1時) **所**大浦地区公民館 **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**11月24日(木)までに電話で申し込みください。

## 難病医療講演会

健康づくり課 ☎829・1154

専門医師による講演と相談など。いずれも、対患者とその家族 **所**県勤労福

## 健康ミニ情報

### 認知症の人と家族の会(あじさい会)のつどい

認知症の正しい知識などを学びます。11月22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。問認知症の人と家族の会(☎845-2180)

### 市民健康講座

テーマ「COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気?」講師は神津玲氏(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科教授)。肺年齢測定、禁煙相談有。11月19日(土)午後2時~4時、市医師会館で。参加無料。直接会場へ。問市医師会(☎818-5511)



期日	時間	内容
12/11(日)	14:00	若者がおちいりやすい依存症 思春期・青年期にみられるこころの危険信号
12/18(日)	16:00	

社会館4階 **申**11月17日(木)までに電話で。  
 ◆クローン病 日11月27日(日)午前10時~正午  
 ◆多発性硬化症 日12月3日(土)午後2時~4時  
**思春期・青年期のこころの健康づくり講演会**  
 地域保健課 ☎829・1153

月… 咳エチケット / 火… 肺癌のお話 / 水… 赤ちゃんの夜泣きについて / 木… 湿布かぶれ 金… 子どもの注意欠如多動症 (ADHD) と治療について / 土・日… PSA (前立腺特異抗原) が高いと言われたら 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」 ・栄養講話(※の会場は試食あり) ・塩分測定(みそ汁の汁のみ50mlを要持参) ・塩味チェック体験	20歳以上の市民	11/16(水)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	①
		11/17(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター(※)		
		11/30(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター(※)		
		11/24(木)	13:30~15:30	東部地区にここセンター(※)		
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	11/16(水)	10:00~11:30	市営陸上競技場周辺 コース(3.0km)	11/14 (月)	②
るんるん健康教室 「体と脳の健康づくりのための運動」	20歳以上の市民	11/16(水)	13:30~15:30	三重地区市民センター	11/15 (火)	③
るんるん健康教室 「お手軽ウォーキング」	20歳以上の市民	12/ 7(水)	10:00~12:00	京泊 <sup>ひすい</sup> ・翡翠の丘コース (5.0km)	12/6 (火)	②
いきいき健康教室 「運動講話と実技」	20歳以上の市民	11/29(火)	13:30~15:30	香焼公民館	11/25 (金)	④
まちななかサロン「病院とかかりつけ 医院(訪問診療)について」	市民	11/24(木)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	⑤
まちななかラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療 - 新米在宅医の2 年 -」	市民	12/ 3(土)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	⑤
難病ふれあい教室	パーキンソン病 の患者とご家族	12/ 8(木)	14:00~15:30	市立図書館多目的ホール	12/ 7 (水)	①
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	11/16(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑥
こころの健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	11/17(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健康づくり課(☎829-1154) ②あじさいコール(☎822-8888) ③琴海行政センター(☎885-2111) ④三和行政センター(☎892-1111) ⑤包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621) ⑥精神保健相談室(☎829-1311)					

### 健康長崎市民 21

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

今年もまたインフルエンザが流行する季節がやってきました。みなさんが行っている予防法は何ですか?

日々の手洗いやうがい、マスクの着用は、インフルエンザに限らず風邪の予防策としても大切なことです。またインフルエンザの予防接種も重症化を防ぐのに有効な方法で、感染したとしても軽い症状で済みます。

効果は接種してから約2週間で出始めて、5カ月ほど持続します。インフルエンザは12

月から3月頃に流行し、1月から2月頃にピークを迎えますので、予防接種は12月上旬くらいまでに受けておくとういでしょう。

市では乳幼児および65歳以上の市民に対する助成制度(10月号の18、20ページ参照)がありますので、ぜひご利用ください。

予防接種と日々の習慣(手洗い・うがい・マスクの着用)で、今年の冬を元気に乗り切りましょう!

地域保健課(☎829-1153)

ワンポイント  
アドバイス



保健師 川崎マサ子さん