

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

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を行います。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12月15日(木)まで あじさいコールに電話(☎822-8000)で。西日申し込み可。

期日	時間	内容・講師
12/22 (木)	13:30 ~ 15:30	栄養講話「食品表示のみかた」 管理栄養士 松本 妙子氏
		運動実技「エアロビクス」 インストラクター 川口 まゆみ氏
1/14 (土)	15:30	栄養講話「感染症予防の食生活」 管理栄養士 宮崎 房子氏
		運動実技「エアロビクスとストレッチ」 NAS長崎 インストラクター

特定健診後の結果説明会

健康づくり課 ☎ 829-1154

健診結果の見方の講話と、個別の健康相談を行います。参加無料。対特定健診を受けたかた 期・所 1月11日(水)：三川地区ふれあいセンター / 1月12日(木)：北公民館 時 午後1時30分~3時30分(受付開始は午後1時) 持 特定健診結果 申 1月5日(木)までに電話で。

検診車による出張がん検診

健康づくり課 (☎ 829-1154)

たくさんのかたが受診されるため、混雑が予想されます。時間に余裕を持ってお越しください。



検診日	受付時間	胃がん	子宮がん	場所
12/19(月)	9:00~10:30	○	○	南部市民センター (末石町)
	13:30~14:30	-	○	深堀体育館
12/20(火)	9:00~10:30	○	○	平間町公民館
12/21(水)	9:00~10:30	○	○	西北・岩屋ふれあいセンター
	13:30~14:30	-	○	小江原地区ふれあいセンター
12/22(木)	9:00~10:30	○	○	ララなめし (滑石2丁目)
1/ 6(金)	9:00~10:30	○	○	西町校区集会所 (白鳥町)

申込不要。保険証を持参のうえ、直接会場へ。無料託児あり。無料クーポン券か次のいずれかの証明書を持参のかたは受診無料。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、平成28年度世帯主の市・県民税非課税証明書の写し。

検診	内容	対象市民	費用	備考
胃がん	バリウムによる胃透視	40歳以上	500円	前夜9時以降の飲食・喫煙は控えてください。
子宮がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性	400円	昨年度に市の子宮がん検診を受けたかたは今年度受診不可。

健康長崎市民 21

地域で活躍！「健康づくり推進員」をご存じですか？

長崎市には、これまでに培った知恵や経験・資格を活かして、地域の健康づくり活動に貢献していただいている健康づくり推進員がいます。市の各種養成講座を受講し、現在9団体、約1,300人のかたが登録、活動しています。



食生活から健康づくりを応援する「食生活改善推進員」、身近に始められるウォーキングで、運動習慣の推進を

行う「ロードウォークサポーター」、その他、地域の高齢者や精神障がい者を支えるボランティアなど、地域の健康づくりに声をかけあって参加、活動しています。みなさんも一緒に健康づくり活動をはじめませんか。詳しくは、健康づくり課へお尋ねください。



健康づくり課 (☎ 829-1154)

月… 上手な総合感冒薬の飲み方 / 火… 粉瘤～これって脂肪のかたまりですか？～ / 水… RSウィルス感染症 / 木… 加齢黄斑変性 金… 認知症の口腔ケア / 土・日… 高齢妊娠とは
 年末年始＜12/28(水)～1/4(水)＞…繰り返す膀胱炎 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」	20歳以上の市民	12/21(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
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	12/14(水)	10:00～12:00	長崎公園周辺コース (2.0km)	12/12 (月)	②
		1/8(日)	10:00～12:00	水仙公園コース(野母町) (2.3km)	1/6 (金)	③
まちなかサロン 「がん治療シリーズ(肺がん)」	市民	12/22(木)	15:00～17:00	メルカつきまち5階	事前に	④
こころの健康相談	心の健康問題で お悩みのかた	12/15(木)	9:00～11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑤
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこもり 状態のかたのご家族	12/21(水)	13:30～15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑤
自死遺族のつどい	大切な人を自死で 亡くされたかた	12/24(土)	14:00～16:00	アマランス	事前に	⑤
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)					

健康ミニ情報

全国学生クリスマス献 血キャンペーン2016

12月10日(土)・11日(日)午前10時～午後5時30分、献血ルーム「はまのまち」で。献血にご協力いただいたかたには素敵な記念品をプレゼント。問献血ルーム「はまのまち」(☎824-3332)

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。12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。問認知症の人と家族の会(☎845-2180)

年末年始の救急医療機関案内

受診の際には健康保険証・診療代金をお持ちください。

救急医療機関案内

☎ 825-8199

当日受診できる医療機関をご案内します。

●在宅当番医

診療日:12月31日(土)～1月3日(火)

診療科目	診療時間
内科・外科・小児科	午前9時～午後6時
婦人科・眼科・耳鼻科	午前9時～正午

※当日の新聞か市医師会ホームページで確認可

●歯科在宅当番医

診療日:12月30日(金)～1月3日(火)

診療時間:午前9時～正午

※当日の新聞か市歯科医師会ホームページで確認可

●県口腔保健センター歯科診療所

(茂里町3-19、県歯科医師会館内 ☎848-5970)

診療日:12月30日(金)・31日(土)、
1月2日(休)・3日(火)

診療時間:正午～午後5時

●夜間急患センター

(栄町2-22 ☎820-8699)

診療日:12月31日(土)～1月3日(火)

診療科目	受付時間
内科・小児科	午前10時～午後5時
	午後8時～翌朝6時



県小児救急電話相談 ☎ # 8000

(つながらない時は☎822-3308へ)

相談時間=毎日午後6時～翌朝8時

※1月1日(祝)・2日(休)は全日

子どもの急な病気やけがなどで心配なときはお電話ください。

※長崎みなとメディカルセンター市民病院は12月29日(木)から1月3日(火)までお休みします。ただし、急患は受け付けます。