

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 講=講師 定=定員
 申=申し込み 他=その他 問=問い合わせ

期日	時間	内容・講師
1/28 (土)	13:30	医師講話「生活習慣とがん」 長崎大学病院 医師 松島加代子 氏
	16:00	運動実技「脳トレ&エアロビクス」 ルネサンス長崎 インストラクター
2/9 (木)	13:30	栄養講話「野菜のチカラ」 管理栄養士 今里恵 氏
	15:30	運動実技「エアロビクス」 インストラクター 川口まゆみ 氏

生活習慣病予防のための医師・栄養講話と運動実技。受講無料。**対**20歳以上

市民健康講座
健康づくり課 ☎829-1154

対市内にお住まいの65歳以上の歯医者さんにお聞き！健康のなかに歯の健康は大事なポイントです。申し込みは各会場とも同じです。

場所	期日	時間
北公民館	2/ 2(木)	13:30~15:00
コアマンションマリナシティ(大浜町)	2/16(木)	13:30~15:00
戸町地区ふれあいセンター	3/ 1(水)	13:30~15:00
さくら荘(立山)	3/16(木)	10:40~12:00

歯つじ健康教室
高齢者すこやか支援課 ☎829-1146

ひきこもりとは、社会参加を回避し、およそ6カ月以上家庭にとどまり続けている状態です。なかには、精神的な病気が背景にある場合があります。本人や家族からの相談を受け、家族の体験を分かち合い、正しい知識や対応を学習する会を開催しています。お悩み

ひきこもりで悩んでいませんか？
地域保健課 ☎829-1153
1月18日(水)までおじさいコール ☎822-88880(に電話で。
の市民**所**市民会館 **定**50人(抽選)**申**

検診車による出張がん検診

健康づくり課 (☎ 829-1154)

申込不要。保険証を持参のうえ直接会場へ。一時保育あり。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、世帯主の平成28年度市・県民税非課税証明書の写し、無料クーポン券(対象者のみ)

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・喫煙は禁止
子宮がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性	400円	昨年度、市の子宮がん検診を受けられたかたは今年度受診不可

検診日	受付時間	胃がん	子宮がん	場所
1/10(火)	9:00~10:30	○	○	新戸町公民館
1/11(水)	9:00~10:30	○	○	小ヶ倉地区公民館
	13:30~14:30	—	○	ダイヤモンド・小ヶ倉ふれあいセンター
1/12(木)	9:00~10:30	○	○	女の都2丁目公民館
1/13(金)	9:00~10:30	○	○	福田地区公民館
	13:30~14:30	—	○	小神会館
1/16(月)	9:00~10:30	○	○	ララなめし(滑石2丁目)
	13:30~14:30	—	○	京泊公民館
1/17(火)	9:00~10:30	○	○	土井首地区公民館
1/18(水)	9:00~10:30	○	○	茂木地区公民館
1/19(木)	9:00~10:30	○	○	長崎卸センター(田中町)
	13:30~14:30	—	○	つつじが丘1・2丁目集会所
1/20(金)	9:00~10:30	○	○	横尾団地集会所(県営住宅A棟横)
	13:30~14:30	—	○	式見地区公民館
1/23(月)	9:00~10:30	○	○	ケアハウスひこばえの苑(早坂町)
1/24(火)	9:00~10:30	○	○	日見地区公民館

健康ミニ情報

認知症の人と家族の会(おじさい会)のつどい

認知症の正しい知識などを学びましょう。1月24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。認知症についての電話相談は常時受け付け。

問認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)

「はたちの献血」キャンペーン

献血したら記念品がもらえます。新成人にはさらに特別記念品あり。1月2日(休)~31日(火)午前10時~午後5時30分、献血ルーム「はまのまち」で(木曜定休日)。

問献血ルーム「はまのまち」(☎ 824-3332)

市民フォーラム

口の健康について分かりやすく学びます。1月29日(日)午後1時~4時(予定)、長崎ブリックホールで。定員400人。入場無料、直接会場へ。講演テーマ①健康の土台の修繕：原因不明の体調不良と慢性上咽頭炎 ②口を閉じれば病気になる！~鼻呼吸のすすめ~

問市歯科医師会 (☎ 846-1717)

月… 倦怠感を感じたら / 火… 痔核^{じかく}の治療と予防 / 水… 小児がインフルエンザにかかったら / 木… 目の乾燥する病気
 金… 不安神経症 / 土・日… 腎不全と透析
 年末年始< 12/28 (水) ~ 1/4 (水) >… 繰り返す膀胱炎^{ぼうこう} 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。詳しくはお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	場所(集合場所)	期限	問
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」 ・栄養講話「脂質異常症予防について」 ・血管推定年齢測定	20歳以上の市民	1/18(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
		1/19(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		
		1/25(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター		
		1/26(木)	13:30~15:30	東部地区にこにこセンター		
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	1/18(水)	10:00~12:00	滑石コース (4.2km) 滑石公民館集合	1/16(月)	②
		1/19(木)	10:00~12:00	深堀七福七恵比須コース (4.8km) 深堀公園集合	1/17(火)	③
まちなかサロン 「がん治療シリーズ (胃・大腸がん)」	市民	1/24(火)	14:00~16:00	メルカつきまち5階	事前に	④
まちなかサロン 「がん治療シリーズ (肝臓がん)」		2/ 6(月)	14:00~16:00			
まちなかラウンジ市民 健康講座 「支える側が支えられるとき~認知症の母が教えてくれたこと」 講師・藤川幸之助氏	市民	2/18(土)	14:00~16:00	市医師会館7階講堂(栄町)	2/15(水)	④
ひきこもりの家族学習会 (詳しくは18ページをご覧ください)	6か月以上ひきこもり状態のかたのご家族	1/18(水)	13:30~15:30	アマランス	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	1/19(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)

健康長崎市民 21

認知症カフェに遊びに来ませんか？

認知症カフェとは、認知症や物忘れなどが気になる人、認知症のかたを介護している家族、そして認知症について知りたいと思っている人などが気軽に参加できる場所です。

予防体操やレクリエーションをしたり、お茶を飲みながら専門的な相談ができます。また、日頃の介護などの相談もでき、あたたかい雰囲気です。

市内には、①東長崎地区「よかばいカフェ」②琴海地区「オレンジカフェよか」とこ」③南部地区「認知症カフェ」④大浦地区「ぼかぼ

かカフェ」⑤桜馬場地区「なるたきカフェ」⑥片淵・長崎地区「ふれあいカフェ」⑦戸町・小ヶ倉地区「えがおカフェ」の7カ所の認知症カフェがあり、地域包括支援センターを中心に、民生委員や認知症サポーターなどが協力して、月1回無料で開催しています。

開催日時は、高齢者すこやか支援課に電話でお尋ねいただくか、市ホームページをご確認ください。

お近くのカフェを一度訪ねてみませんか。
 高齢者すこやか支援課(☎829-1146)

ワンポイント
アドバイス



保健師
増山 めぐみ