# 元気予報

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
費＝参加費・受講料　持＝持ってくるもの　申＝申し込み　他＝その他

## 元気がいちばんたい！健康まつり

健康づくり課 ☎829・1154

がん検診や健康チェックなど、健康寿命を延ばす内容が盛りだくさん！ 日4月29日（祝）午前10時～午後4時 所長崎ブリックホール 費がん検診以外無料

◆測定…血管・肺年齢、骨密度測定、ロコモ度テスト、ストレスチェックなど

◆相談…栄養、禁煙、お薬など

◆歯科健診

◆がん検診…表のとおり。時午前9時30分～11時、午後1時～3時 申4月24日（月）までにあじさいコール（☎822・8888）へ電話で。持健康保険証や免許証などの身分証明書

| 検診内容 | 対象 | | 費用・定員 |
|---|---|---|---|
| 肺がん | 40歳以上の市民 | | 胸部エックス線検査…無料<br>※かく痰（たん）検査が必要な場合は300円　200人 |
| 大腸がん | | | 便潜血検査…300円 定員なし |
| 胃がん | | | 胃部エックス線検査（バリウム）…500円　25人<br>検査日の前夜21時以降、食物・飲物・たばこ禁止。服薬や水分摂取は検査1時間前まで可 |
| 乳がん | 40歳以上の女性 | 昨年度、市の乳がん・子宮がん検診を受診したかたは不可 | マンモグラフィ検査　計80人<br>40～49歳…1,500円<br>50歳以上…　800円 |
| 子宮がん | 20歳以上の女性 | | 細胞診…400円<br>160人 |

## 鶴の港deノルディックウォーキング

健康づくり課 ☎829・1154

日4月29日（祝）午後1時30分～3時 ※雨天中止 所（集合）梁川（やながわ）公園 内長崎水辺の森公園まで歩きます（3㎞）。所45人（抽選） 申4月21日（金）までにあじさいコール（☎822・8888）へ。持飲み物、タオル、着替えなど 他ノルディックポールの貸し出しを希望するかたは申し出を。

## 子宮がん・乳がん検診

三和行政センター☎892・1111

いずれも、直接会場へ。日4月27日（木）午前9時～10時30分 所伊王島開発総合センター

【子宮がん検診】対20歳以上の女性 内・費子宮頸（けい）部細胞診…400円

## ラジオ体操春季講習会参加者募集

健康づくり課（☎829-1154）

九州エリアの講習会を長崎市で開催。期5月7日（日） 内・時①指導者講習会（ラジオ体操の指導者を目指すかた）…午前9時～正午 ②一般講習会（ラジオ体操未経験のかた、興味をお持ちのかた）…午後1時30分～3時 所県立総合体育館 講NHKテレビ・ラジオ体操の講師、アシスタント 定各50人（先着順） 持体育館シューズ、動きやすい服装、飲み物 申4月26日（水）までにあじさいコール（☎822-8888）へ電話で。

### ラジオ体操を自主的に行うグループを募集します

ラジオ体操を通じて、地域で健康づくりの輪を広げてくれるグループを募集します。グループにはスタートキット（のぼり旗など）をお渡しします。また、地域でラジオ体操を行っているグループの情報提供もお待ちしています。詳しくは、市ホームページをご覧いただくか健康づくり課へお尋ねください。

## がん検診

健康づくり課 ☎829・1154

【乳がん検診】対30歳以上の女性 内・費①30～39歳（視触診・エコー）…900円 ②40～49歳（視触診・マンモグラフィ）…1500円 ③50歳以上（視触診・マンモグラフィ）…800円

対40歳以上の市民 内・費胸部X線検査…無料、かく痰（たん）検査…300円、便潜血検査（後日回収）…300円 持健康保険証などの身分証明書 申あじさいコール（☎822・8888）へ電話で。

◆長崎ワシントンホテル 日4月15日（土）午前9時～11時 申（期限）4月12日（水）

◆東公民館 期4月18日（火） 時午前9時30分～11時、午後1時30分～3時 申（期限）4月14日（金）

## 特定健診・大腸がん検診

琴海行政センター☎885・2111

対40歳以上の市民 期4月21日（金） 所・時①三重地区市民センター…午前9時30分～11時 ②三重地区公民館…午後2時～3時30分 費特定健診…無料、大腸がん検診…300円 持健康保険証、特定健診受診券（特定健診の受診者のみ） 他直接会場へ。

## アルコール依存症で悩んでいませんか？

地域保健課 ☎829・1153

アルコール依存症とは、自分の意思だけでは飲酒行動をコントロールできなくなる脳の病気です。依存症で悩んでいるかたやその家族から相談を受けたり、断酒を継続するために、依存症者同士が励まし合う「つどいの場」を開催しています。

◆断酒のつどい 日4月6日（木）午前10時～11時 所アマランス 問精神保健福祉相談室（☎829・1311）※電話相談も随時受け付けています。

## 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

4月25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け付け。問認知症の人と家族の会（☎845-2180）

## 4月の健康テレフォンサービス

☎ 0120-555-203（フリーダイヤル、携帯電話は利用不可）
☎ 826-5511（携帯電話からも利用可）

**月**… 糖尿病の早期発見 / **火**… いわゆる「五十肩」 / **水**…おたふく風邪の合併症　/ **木**… 目がゴロゴロする
**金**… 脳梗塞などの片麻痺患者の口腔ケア / **土・日**… サイトメガロウイルス感染症　**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 | 4/26(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 | 4/18(火) | 10:00～12:00 | 高浜(野母崎)コース(3.6km) 高浜地区公民館集合 | 4/14(金) | ① |
| | | 4/19(水) | 10:00～12:00 | かきどまり運動公園コース(3.0km) 管理事務所前集合 | 4/17(月) | ② |
| | | 5/11(木) | 10:00～12:00 | 滑石コース(4.2km) 滑石公民館集合 | 5/9(火) | ② |
| **まちんなかサロン「高齢者の栄養について」** | 市民 | 4/24(月) | 14:00～16:00 | メルカつきまち　5階 | 事前に | ③ |
| **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 | 4/19(水) | 13:30～15:30 | 市役所別館地下1階 衛生教育室 | 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 | 4/20(木) | 9:00～<br>10:00～<br>11:00～ | 市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室 | 事前に | ④ |
| **自死遺族のつどい** | 大切な人を自死で亡くしたかた | 4/22(土) | 14:00～16:00 | アマランス | 事前に | ④ |
| 問い合わせ | ①健康づくり課(☎829-1154) ②あじさいコール(☎822-8888)<br>③包括ケアまちんなかラウンジ(☎893-6621)<br>④精神保健福祉相談室(☎829-1311) | | | | | |

### 元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

## 健康づくりは、健康チェックから始まります

春になると外へ出かけたり、習い事などの新しいことを始めたくなりますね。

健康でいきいきとした生活を送るためには、規則正しい生活を心がけるとともに、年に1回健診・がん検診を受けることが大切です。

まずはAさんの事例を見てみましょう。

特定健診を受けたAさん。中性脂肪や肝機能を示す数値が、基準値を大きく上回っていました。

市の健康相談をきっかけに、ご飯のおかわりをやめ、3食とも野菜を欠かさずに食べ、歩くことに努めました。その結果、7kgの減量に成功。検査数値も下がりました。

放っておくと動脈硬化や脂肪肝が進行し、さまざまな生活習慣病を引き起していたかもしれませんね。このように、健診を受けて自分の健康状態を知ることで生活習慣を改善し、心筋梗塞、脳梗塞、腎臓病など重大な病気への対策をとることができます。

また、市のがん検診をきっかけに、1年間に150人を超えるかたのがんが発見されています。がんは決して他人事ではありません。

今回、広報ながさき4月号に、特定健診やがん検診についての特集号を折り込んでいますので、「忙しいし、自覚症状がないから･･･」というあなたも、この機会にお近くの医療機関で、健康診断やがん検診を受けてください。

また4月29日(祝)には、がん検診や各種健康チェックができる「元気がいちばんたい！健康まつり」(18ページ参照)を開催しますので、お気軽にお越しください。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイントアドバイス

保健師
武分 和歌子