

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日
 所=場所 内=内容 テ=テーマ 講=講師
 定=定員 費=参加費・受講料 持=持ってくるもの 抽=抽選 申=申し込み
 選=選考 他=その他 問=問い合わせ

元気予報

特集
 市民
 市政
 プレゼント
 生活情報
 子育て
 健康
 福祉
 税
 講演・講座
 もよおし
 おしらせ
 募集

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します。**対**禁煙したい市民のかた **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**50人(抽選) **申**6月9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。



たばこについて知ろう

健康づくり課 ☎829・1154

たばこが健康に与える影響や禁煙方法などに関する情報提供や禁煙相談をします。参加無料。直接会場へ。**日**5月21日(日)午前10時15分〜11時45分 **所**市立図書館

難病医療講演会

健康づくり課 ☎829・1154

専門医師の医療講演と相談を行います。参加無料。**対**難病(パーキンソン病)の患者とご家族 **日**対①5月27日(土)午後2時〜4時:長崎県立総合体育館大研修室 ②6月10日(土)午後2時〜4時:長崎歴史文化博物館 **申**いずれも事前に電話で。**申**(期限)①5月22日(月)②6月2日(金)

歯つぴいスマイルフェスティバル

口腔保健支援センター ☎829・1436

6月4日(日)から10日(土)までは、歯と口の健康週間です。お口の健康相談やブラッシング指導などを行います。参加無料。直接会場へ。**日**6月4日(日)正午〜午後4時 **所**ペルナード観光通り **内**お口の健康相談、フッ素塗布のうがい、ブラッシング指導など



健康ミニ情報

リウマチ医療講演会

関節リウマチのリハビリと治療などの講演会。リウマチ体操と医療相談会もあります。5月21日(日)午後1時〜4時、もりまちハートセンターで。参加無料。直接会場へ。

問日本リウマチ友の会長崎支部 (☎0957-48-6188)

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。5月23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)

検診車による出張がん検診のお知らせ

問三和行政センター(☎892-1111)

検診内容	対象市民	検査・費用
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診 400円
乳がん	30歳以上の女性	◇エコー検査 30〜39歳のかた 900円 ◇マンモグラフィー検査 40〜49歳のかた 1,500円 / 50歳以上のかた 800円
大腸がん	40歳以上	便潜血検査 300円
胃がん		胃部エックス線検査 500円

期日	時間	場所	がん検査項目			
			子宮	乳	大腸	胃
5/30 (火)	9:00~10:00	脇岬地区公民館	○	○	○	○
	13:00~14:00	野母崎文化センター	○	○	○	-



- 受診の際は、保険証をご持参ください。
- 受診無料クーポン券または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を持参されたかたは受診無料。
- 子宮がん・乳がん検診は2年度に1回受診可(30〜39歳の乳がん検診は毎年度1回)。

シニア指導など

HIV(エイズ)夜間即日検査

地域保健課 ☎829・1153

仕事や学校で昼間の受検が難しいかたは、この機会に受けてみませんか(無料・匿名)。**日**6月1日(木)午後5時30分〜8時 **所**メルカつきまち5階 **申**事前に電話で。

公園で健康づくり

琴海行政センター ☎855・2111

公園にある健康遊具を使って、体を動かしてみませんか。※雨天中止 **対**20歳以上の市民 **日**・**所**①5月19日(金)午後1時15分〜3時:京泊公園 ②5月25日(木)午後1時15分〜3時:鳴見台近隣公園(光風台病院横)

月…過敏性腸症候群 / 火…床ずれ / 水…こどものよだれの話 / 木…鼻血が出たら / 金…がんの診断とこころの動き
土・日…腎臓移植 問…県保険医協会(☎825-3829) 祝日・休日は前日のテープが流れます

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
市民健康講座 (初めてのノルディック ウォーキング体験)	20歳以上の市民	5/27(土)	13:30~15:30	市民会館 ※2日間とも同じ内容	5/17 (水)	①
		6/13(火)				
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	5/18(木)	10:30~12:30	伊王島一周コース(約4.0km) 伊王島総合開発センター集合	5/16 (火)	①
		5/30(火)	10:00~12:00	浦上川周辺コース(約4.0km) 市宮陸上競技場入口集合	5/26 (金)	
		5/31(水)	10:00~12:00	土井の浦海岸コース(約6.2km) 琴海文化センター集合	5/29 (月)	
		6/6(火)	10:00~12:00	本河内高部水源地 高部水源地公園集合	6/2 (金)	
健康ひろば 「簡単な運動と健康相談」	20歳以上の市民	5/17(水)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	事前に	②
足指力測定		5/18(木)	9:45~11:45	江平地区ふれあいセンター		
栄養講話 「貧血について」		5/24(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター		
5/25(木)		13:30~15:30	東部地区にこここセンター			
難病ふれあい教室	こうじゅうじんたいこつかしょう 後縦靭帯骨化症 の患者とご家族	6/1(木)	13:30~15:00	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	5/31 (水)	②
	こうげんびょう 膠原病の 患者とご家族	6/8(木)	14:00~15:30		6/7 (水)	
まちななかサロン 「高齢者の運動機能の向上」	市民	5/23(火)	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のかたの家族	5/17(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	④
断酒のつどい	断酒希望のかた	5/11(木)	10:00~11:00	アマランス	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	5/18(木)	9:00~10:00	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	事前に	④
			10:00~11:00			
			11:00~12:00			
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②健康づくり課(☎829-1154) ③包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) 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 —

「禁煙したいけど、まだ踏み切ることができないあなたへ」

市民を対象に行った昨年の調査で、たばこをやめたいと思っている人は38.7%と、ここ数年でもっとも高くなっています。

多くの施設が禁煙となり、喫煙者のみなさんにとっては、肩身が狭いと思うこともあるのではないのでしょうか。

禁煙すると逆にストレスが溜まって、体に悪いんじゃないかと思っているかたも多いと思います。しかし、たばこをやめることで周りの人

に対する受動喫煙の心配や、火の元の不安などは解消されます。たばこを吸いたい気持ちが何度も訪れてイライラすることは、それだけ禁煙に近づいているということです。

市では、禁煙サポート事業で、禁煙を希望するかたを応援しています。5月21日(日)に禁煙相談会を開催しますので、ぜひご参加ください。詳しくは20ページをご覧ください。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント
アドバイス



保健師

坂瀬 咲也香