

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間
 所=場所 内=内容 テ=テーマ 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

元気予報

特集

市政

市民

生活情報

ご意見
 プレゼント

健康

子育て

福祉

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

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

1/26 (火) 13:00 ~ 15:00、
 もりまちハートセンターで。家庭
 介護の悩みなどの電話相談は随
 時受け付け。参加無料。直接会
 場へ。

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

新成人となった記念に献血して
 ませんか。リニューアルした献血
 ルーム「はまのまち」でお待ちし
 ています。1/2 (土) ~ 2/28 (日)
 の 10:00 ~ 12:00、13:00
 ~ 17:30。成分献血は 17:00
 まで。木曜定休日。

問 献血ルーム「はまのまち」
 (☎ 824-3332)

肺年齢測定と たばこに関する健康相談

健康づくり課 ☎ 829・1154



ご自分の肺
 年齢をご存
 知ですか。
 たばこが肺
 に与える影
 響は大きい
 と言われています。
 この機会に、
 ご自分やご
 家族の健康のことを考えてみませ
 んか。日 1月24日(日) 午前10時~正
 午 所 アマランス 費 無料 申 不要
 他 肺年齢測定は40歳以上の市民が対象

精神保健福祉相談のご案内

地域保健課 ☎ 829・1153

こころの病は、誰もがかかりうる病
 気です。早い段階でこころの不調(症

家族介護教室

地域福祉課(中央) ☎ 829・1429

状)に気づき、相談や受診をするこ
 とで、その後の治療がうまく進み回
 復につながります。地域保健課では、
 こころの健康に関する相談や精神科
 未治療および医療中断のかたの受診
 相談、ひきこもり相談、アルコール
 依存症の家族相談など精神保健全般
 の相談を受け付けています。
 ■相談電話 精神保健福祉相談室
 (地域保健課 ☎ 829・1311)

対 市内にお住まいで、介護中か、その
 予定があるかた、介護に関心がある
 かた 申 実施日の1週間前までに電
 話で。期・テ ①1月14日(木) : 「元
 気なうちから手帳」について「もし
 バナゲーム(体験) ②1月28日(木)
 : 「一人のお世話とストレス」 時 午後
 1時30分~3時 所 北公民館 定 各
 20人 申・問 西浦上・三川地域包括
 支援センター (☎ 847・0151)

日曜日に「乳がん検診」へ行こう!!

平日にがん検診を受診する機会がないかたも、日曜日に乳がん検診が受診できます。

対 次の全てを満たすかた ① 40歳以上の市民(女性) ② 前年度および今年度に長崎市の乳がん検診を受診していない

内 マンモグラフィ検査・視触診

持 健康保険証、バスタオル

申 検診実施日の3日前(土日祝除く)までにあじさいコールへ電話で。
 ※検診受付開始時間から30分おきの希望時間をお伝えください。

他 令和2年度乳がん検診無料クーポン券や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
 令和2年度市・県民税非課税証明書の写しを持参したかたは受診無料

問 あじさいコール (☎ 822-8888)

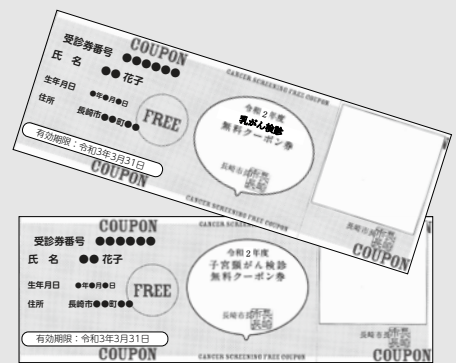
期日	検診受付時間	場所	定員	申込開始日	費用
2/28 (日)	9:30 ~ 11:30	コアマンション マリナシティ長崎	各40人	1/30 (土)	40歳代 1,500円 50歳以上 800円
	13:45 ~ 15:45	ダイヤモンド ふれあいセンター			
3/7 (日)	9:30 ~ 11:30	ララなめし (滑石2丁目)	80人	2/10 (水)	
	13:00 ~ 15:00				

クーポン券の有効期限は 3月31日です!

今年度の「がん検診無料クーポン券」
 を対象のかたに送付しています。まだ使
 用していないかたは期限内に受診しま
 しょう。

対 ①子宮頸がん…20歳 ※平成11年
 4月2日~平成12年4月1日生まれ
 ②乳がん…40歳 ※昭和54年4月2
 日~昭和55年4月1日生まれ

問 健康づくり課 (☎ 829-1154)



※講座やイベントなどへ参加の際は、事前に体温計測を行い、風邪
 などの症状がないことの確認と、マスクの着用をお願いします。

今月の講座・教室

いずれも参加無料。下の問い合わせ先に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
お手軽ウォーキング	20歳以上の市民	1/21(木)	10:00~12:00	深堀七福七恵比須コース (4.8km) 深堀公園集合	1/18 (月)	①
ヘルスアップひみ		1/26(火)	13:30~15:30	日見地区公民館	1/22 (金)	②
ヘルスアップひがし		1/28(木)		東部地区にこここセンター		
生活習慣病予防教室 ～からだの中をきれいにする ヒントを見つけませんか～		1/19(火)	13:30~15:30	南部市民センター	1/15 (金)	③
こころの健康相談	心理相談を希望 するかた(家族も 可)	1/21(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			
ひきこもりの家族学習会 「当事者の思いを聞こう」	6カ月以上ひきこ もり状態のかた のご家族	1/20(水)	14:00~16:00	長崎市役所職員会館 4階研修室(桜町)		
まちなかラウンジ在宅医 療講座「長崎の在宅医療に ついて～もしもの時の医療 と介護・そして人生会議～」	市民	1/30(土)	14:00~16:00	江平地区ふれあいセンター		
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②地域福祉課(東)(☎813-9001) ③地域福祉課(南)(☎892-1113) ④精神保健福祉相談室(☎829-1311) ⑤包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621)					

— 元気がいちばんたい! 健康長崎市民21 「賢く選んで、健康に」 —

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以前に比べて、外食の機会が減り、コンビニやスーパーなどで総菜などの食品の購入や飲食店のテイクアウトの利用頻度が増えているかたも多いのではないのでしょうか。

これらを利用することは、たくさんの種類の中から食べたいものを必要な分だけ購入でき、家事の負担が軽減できるので大変便利です。ただ、選び方によっては、栄養が偏ってしまうことも。炭水化物や脂質、食塩を摂りすぎる食事を続けると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の引き金にもなりますので、賢く選びましょう。

食品を購入する際には、主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品が主材料のおかず)、副菜(野菜、きのこ、海藻が主材料のおかず)の組み合わせを意識して選ぶと栄養のバランスがよくなります。

例えば、から揚げ(主菜)を購入する場合は、副菜

としてきゅうりの酢の物や野菜サラダをプラスで購入したり、ご家庭で簡単に食べることができるトマトやレタス、冷凍のプロッコリーなどを購入するとよいでしょう。一般的に市販の総菜は濃い味付けや脂質を含むものが多いので、主食は、味付けをしていない白ご飯や食パンなどをおすすめします。付属のソースやドレッシングなどは全て使い切らず、少量使用することで食塩の量を減らすことができます。

毎日の食事の積み重ねが私たちの体を作っていきます。賢く選択して健康的な食事をしましょう。



健康づくり課(☎829-1154)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、掲載しているイベントが中止・延期および施設の休館・業務縮小となる場合があります。