

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

市民

市政

プ
レ
ゼ
ン
ト

生活情報

子育て

健康福祉

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

2/23 (祝) 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)

まちななか講座

地域包括ケアシステム推進室 ☎829-1421

いづれも、**対市民 費無料 申事前**に電話で。**申・問**長崎市包括ケアまちななかラウンジ(☎893-6621)
◆まちななかサロン 日3月4日(木)午後2時~4時 **所**メルカつきまち5階 **テ**歯科医師がやっている健やかな口の作り方
◆まちななかラウンジ在宅医療講座 日3月6日(土)午後2時~4時 **所**淵地区ふれあいセンター **テ**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~

薬物依存症で悩んでいませんか？

地域保健課(☎829-1153)

薬物依存症とは、薬物を社会規範から逸脱した目的や方法で自ら使用することを繰り返した結果、自分の意志だけではその薬物の使用をコントロールできなくなる脳の病気です。日常生活や社会生活にさまざまな支障が生じ、家族や周囲の人にも深刻な影響を及ぼします。治療を受けて薬物をやめ続ければ回復可能な病気ですが、本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかります。

長崎市では、薬物依存症でお悩みのかたやその家族からの相談を受け付けています。

相談電話 ☎829-1311 (精神保健福祉相談室)

《予約制》

出張けん診



事前に電話でご予約を!

問 あじさいコール(☎822-8888)

持 健康保険証(特定健診は国民健康保険証と受診券)、無地のTシャツ(肺がん・胃がん検診のかた)、バスタオル(子宮頸がん検診のかた)

申 右表の申込開始日からけん診実施日の3日前(土・日・祝日を除く)までにあじさいコール(☎822-8888)へ電話で申し込みを。※申し込みは30分ごと(例えば、9:00~、9:30~、10:00~など)に受け付け。定員に達し次第終了

他 胃がん検診は前日午後9時以降の飲食・喫煙は不可。最新のけん診予定は、毎月このコーナーでご確認ください。

日時	場所	特定健診	健康診査	がん検診					申込開始日
				肺	大腸	前立腺	胃	子宮頸	
3/5(金)	メルカつきまち5階	○	○			○			2/10(水)
3/6(土)	ホテルニュータンダ(常盤町)	○	○			○			2/10(水)
3/9(火)	南部市民センター	○	○	○	○	○			2/20(土)
3/11(木)	北公民館	○	○			○			2/20(土)
3/13(土)	長崎ブリックホール	○	○			○			2/20(土)
3/15(月)	市民会館	○	○			○			2/20(土)
3/18(木)	東公民館	○	○			○			2/20(土)
3/19(金)	北公民館	○	○			○			2/20(土)
	9:00~10:30	茂木地区公民館					○	○	

※講座やイベントなどへ参加の際は、事前に体温測定を行い、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 「樺島灯台鶴北帰行コース (6.2km)」	20歳以上の市民	3/5(金)	10:00~12:00	樺島バス停集合 (野母崎樺島町)	3/3 (水)	①
お手軽ウォーキング 「京泊・翡翠ヶ丘コース(5.0 km)」		3/12(金)		京泊公園集合	3/10 (水)	
健診後のフォロー教室 健診結果の見方、体操など		2/12(金)	10:00~12:00	高浜地区公民館	事前に	②
いきいき健康教室 健診結果の見方、体操など	2/19(金)	13:30~15:30	深堀地区ふれあいセンター	2/12 (金)		
ひきこもりの家族学習会 「医師に聞いてみよう」	6カ月以上ひきこ もり状態のかた の家族	2/17(水)	14:00~16:00	市役所職員会館 4階研修室(桜町)	事前に	③
こころの健康相談	心理相談を希望 するかた(家族も 可)	2/18(木)	9:00~10:00	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室		
			10:00~11:00			
11:00~12:00						
自死遺族のつどい	大切な人を自死 で亡くしたかた	2/27(土)	10:00~12:00	アマランス		
緩和ケア市民講座 「病院における緩和ケアの 実際」「在宅ホスピス、暮ら しの実際」	市民	2/20(土)	14:00~16:00	市立図書館		④
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②地域福祉課(南)(☎892-1113) ③精神保健福祉相談室(☎829-1311) ④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 — “腎臓” は、生命・健康にとって欠かせない —

腎臓は、とても細い血管の塊(糸球体)などでできていて、身体活動(代謝)で生じた老廃物を含む血液をろ過してきれいにしています。しかし、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病があると、血管の動脈硬化が進行するため、その機能が低下してしまいます。

尿検査でたんぱく尿や、血液検査でeGFR(腎臓がどれくらい血液をろ過できるかを示す値)が基準値未満を指摘されたことはありませんか?この状態が3カ月以上続くと、慢性腎臓病(CKD)です。

CKDの怖いところは、自覚症状がないばかりか、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症リスクが高まることです。ご自身の検査値を確認し、正常値でなかった場合は、かかりつけ医の受診をお勧めします。

長崎市では、まずこの病気のことを知ってもらう取り組みに力を入れています。詳しくは、下のQRコードからご確認ください。

毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」です。3月1日(月)から15日(月)まで、市立図書館で、CKD予防の関連情報を展示します。ぜひ、お立ち寄りください。

健康づくり課(☎829-1154)

