

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日  
 所=場所 内=内容 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

## 蚊やマダニによる感染症に注意

地域保健課 ☎829-1153

気温が高くなり肌の露出が増えるため、ウィルスを持った蚊やマダニにかまれやすくなります。かまると、蚊は発熱や発疹・関節の痛みなど、マダニは発熱や嘔吐・下痢・頭痛といった症状が出る場合があります。草むらに入るときなどは、長袖・長ズボンを着用したり、足を完全に覆う靴を履くなどして肌の露出を少なくしたりしましょう。また、虫除けスプレーも併せて使用しましょう。

## ギャンブル依存症を知っていますか

精神保健福祉相談室 ☎829-1311

5月14日～20日はギャンブル等依存症問題啓発週間です。

ギャンブル依存症とは、自分の意志だけではギャンブルをやめたくてもやめられなくなる「脳の病気」です。これは、誰でもなり得る病気です。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。回復が十分可能な病気ですが、本人が回復の必要性を自覚するまで時間がかかります。また、家族や周囲の人が、ギャンブル依存症が病気であることと理解し、適切に対応することが重要です。市では、依存症に悩んでいるかたやその家族からの相談に応じます。

## 予約制 出張けん診

問けんしん予約センター(☎0120-611-711)受付時間は8:00～20:00(平日17:45～20:00、土・日・祝日は留守番電話対応となり、後日折り返し連絡があります。)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) 申事前に電話で。※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、毎月のこのコーナーか市ホームページで。



## 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

5/25(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。

費無料 申不要

問認知症の人と家族の会

(☎845-2180)



## 事前に電話でご予約を!

日時	場所	特定健診	健康診査	がん検診			申込開始日	申込期限		
				肺	大腸	胃				
6/1(火)	9:30～11:30	○	○	○	○	○	5/10(月)	5/18(火)		
	13:30～14:30								○	○
6/2(水)	9:30～11:00	○	○	○	○	○		5/20(木)	5/19(水)	
	13:30～15:00									○
6/3(木)	9:30～11:30	○	○	○	○	○			5/20(木)	5/20(木)
6/8(火)	11:30～12:30	○	○	○	○	○				5/25(火)
6/9(水)	9:00～11:30	○	○	○	○	○				5/26(水)
6/11(金)	8:30～11:00	○	○	○	○	○		5/20(木)	5/28(金)	
	14:00～15:00									○
6/18(金)	9:30～11:00	○	○	○	○	○			5/20(木)	6/4(金)
	13:30～15:00						○			
6/19(土)	10:00～11:30	○	○	○	○	○	5/31(月)			6/8(火)
	13:30～15:00									
6/22(火)	9:30～11:30	○	○	○	○	○			5/31(月)	6/8(火)
	13:30～15:00									
6/23(水)	9:30～11:30	○	○	○	○	○		5/31(月)		6/9(水)
	13:30～14:30								○	

※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「長崎東公園コース(3.3km)」	20歳以上の市民	5/18 (火)	10:00~12:00	東公園第4駐車場集合 (テニスコート前北側)	5/11 (火)	①
お手軽ウォーキング「鳴見ダム周辺コース(3.7km)」		5/21 (金)		鳴見台近隣公園集合 (鳴見台2丁目)	5/14 (金)	
お手軽ウォーキング「神の島1周コース(5.6km)」		5/27 (木)		小瀬戸公園集合	5/20 (木)	
ひきこもりの家族学習会「症状を学ぼう①」	6カ月以上ひきこもり状態のかたのご家族	5/19 (水)	14:00~16:00	市役所職員会館4階 研修室(桜町)	事前に	②
こころの健康相談	心理相談を希望するかた(家族も可)	5/20 (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			
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②精神保健福祉相談室(☎829-1311)					

## 世界禁煙デーキャンペーン

【対象】40歳以上の市民  
 【日時】5月30日(日) 10:30~13:00  
 【場所】市立図書館 多目的ホール  
 【内容】肺がん検診・肺年齢測定・喫煙と受動喫煙に関する相談(禁煙希望者にはニコチンパッチ1枚プレゼント)  
 【申し込み】5月25日(火)までに電話で。  
 健康づくり課(☎829-1154)

## 長崎市骨髄等移植ドナー支援制度がスタート

4月から、骨髄など(骨髄または末梢血管細胞)の移植の推進を図るために、日本骨髄バンクが行う事業で骨髄などを提供したドナー(長崎市民)へ助成金を交付します。助成額は、骨髄などの提供のための通院や入院などに要した日数×2万円(上限は7日分)です。助成金は、骨髄などの提供が完了した日から90日以内に申請してください。

健康づくり課(☎829-1154)

## 元気がいちばんたい！健康長崎市民21 受動喫煙は吸わない人のほうが影響大？

喫煙のルールが強化され、外でもタバコが吸えない場所が増えてきました。「いっそ、タバコをやめようか？」と考えているかたも多いのではないのでしょうか。

タバコの煙には約200種類の有害物質が含まれていて、喫煙する本人だけでなく、周囲の人への影響も大きいと言われています(受動喫煙)。受動喫煙でリスクが高まる病気として、肺がん(1.3倍)、脳卒中(1.3倍)、虚血性心疾患(1.2倍)、乳幼児突然死症候群(4.7倍)などがあり、受動喫煙を受けなければ、これらの疾患で死亡せずに済んだと推計される人が国内で年間1万5,000人います。

毎年5月31日は「世界禁煙デー」。世界各地で禁煙促進のためにさまざまな取り組みが行われ、市でも、世界禁煙デーキャンペーンを開催します。禁煙を決めかね

ている、もしくは過去に禁煙にチャレンジしたものの、元に戻ってしまったかたなど、ぜひこの機会にご自身の肺の状態を調べて、禁煙にチャレンジしてみませんか？  
 ※5月21日(金)~6月7日(月)まで、市立図書館多目的ホール前で、タバコに関するパネルを展示します。

健康づくり課(☎829-1154)

