

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

肺年齢測定と

たばこに関する健康相談

健康づくり課 ☎8299・1154

症状や喫煙の有無に関係なく、肺機能を測定することは大切です。たばこが健康に与える影響や禁煙方法、受動喫煙など、たばこに関する相談に応じたり、肺年齢を測定したりします。**日** 6月27日(日) 午前10時～正午 **所** 滑石地区ふれあいセンター **費** 無料 **申** 6月24日(木)までに電話で。 **他** 肺年齢測定は40歳以上の市民が対象

今こそ、禁煙したいかたへ

健康づくり課 ☎8299・1154

禁煙サポート薬局で薬剤師の指導を受けながら、禁煙にチャレンジするのを募集します。自力で禁煙するより成功率が高くなりますので、ぜひ利用してください。**対** 20歳以上の市民で禁煙したいかた **内** 禁煙サポート薬局でニコチンパッチを購入し、薬剤師から指導を受けながら行う禁煙プログラム約8週間(約2万円)のうち、4週間分(約1万円)のニコチンパッチの代金を助成 **定** 50人 **申** 市ホームページまたは所定の用紙を健康づくり課へ提出。 **他** 応募用紙を希望のかたは健康づくり課へお電話ください。



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)、バスタオル(子宮頸がん・乳がん検診のかた) **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** 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。



カンピロバクターによる

食中毒に注意

生活衛生課 ☎8299・1155

カンピロバクターは、鶏や牛などの体内に生息する細菌です。この細菌による食中毒は、加熱が不十分な肉料理などを食べたことが原因で発生し、下痢や腹痛、発熱などの症状を引き起こします。カンピロバクターは加熱すると死滅するので、しっかりと加熱してから食べましょう。

また、生肉を触った手で他のものや他の食品が広がります。生肉を調理した後は、手や調理器具をよく洗い、他の食品へ菌が移ることを防ぎましょう。

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
				大腸	子宮頸	乳	前立腺		
7/2(金)	香焼公民館			○	○	○		6/10(木)	6/18(金)
				○	○	○			
7/6(火)	琴海南部文化センター				○	○			6/22(火)
					○	○			
7/8(木)	橘地区ふれあいセンター	○	○	○		○	6/24(木)		
		○	○	○		○			
7/10(土)	長崎市民会館 地下1階 (文化ホール入口側)	○	○	○		○	6/25(金)		
		○	○	○		○			
7/13(火)	健康づくりセンター(布巻町)			○	○	○	6/21(月)		6/29(火)
				○	○	○			
7/15(木)	大浦地区公民館	○	○	○		○		7/1(木)	
		○	○	○		○			
7/16(金)	高島ふれあいセンター			○	○	○		7/2(金)	
7/20(火)	南公民館	○	○	○		○		7/6(火)	
		○	○	○		○			
7/30(金)	琴海文化センター				○	○		6/30(水)	7/16(金)
					○	○			

※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
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	6/19 (土)	14:00～16:00	江平地区ふれあいセンター	事前に	①
土井首地区 いきいき健康教室 「生活習慣予防のための講話とe-エクササイズ」	20歳以上の市民	7/13 (火)	13:30～15:30	南部市民センター	7/9 (金)	②
ひきこもりの家族学習会 「症状を詳しく学ぼう②」	6カ月以上ひきこもり状態のかたのご家族	6/16 (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)	6/17 (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			
認知症の人と家族の会 (あじさい会)つどい	市民	6/22 (火)	13:00～15:00	もりまちハートセンター	事前に	④

問い合わせ

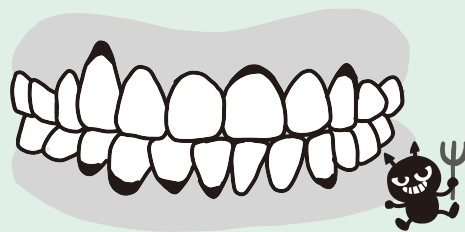
- ①長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621)
 ②地域福祉課(南)(☎892-1113) ③精神保健福祉相談室(☎829-1311)
 ④認知症の人と家族の会(☎845-2180)

元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

歯の根元のむし歯を予防しましょう！

歯の根元部分にできるむし歯は、高齢者のかたに多く見られます。歯周病や間違った歯磨き方法などにより歯ぐきが下がると、歯の根元部分が露出します。露出した歯根は歯質が柔らかいため、とてもむし歯になりやすく進行も早いです。

また、痛みを感じにくいため、気付かないうちにむし歯が深くまで進行してしまい歯が折れてしまうリスクもあります。日頃のケアでむし歯を予防しましょう！



予防方法

- 1 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に軽く当て、小刻みに動かして磨く
- 2 「高濃度フッ素配合」または「フッ素濃度 1450 ppm」と表記されている歯みがき剤を歯ブラシに 2cm 程度つけて磨き、うがいは軽く 1 回
- 3 定期的に歯科医院を受診して専門的なケアを受ける

こうくう

□ 口腔から市民の健康を支える

□ 口腔保健支援センター ☎829-1436

お口の健康に関する知識などの普及啓発
 定期的な歯科受診の勧奨
 歯科疾患予防のための講座の実施
 などを行っています！