

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

健康づくり課 ☎829・1154

たばこに関する健康相談

肺とたばこには密接な関係があると
 言われています。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。この機会に、自分や家族の
 健康について考えてみませんか。**日**
 7月18日(日)午前10時～正午 **所**
 東公民館 **費**無料 **申**7月15日(木)
 までに健康づくり課へ電話で。 **他**肺
 年齢測定は40歳以上の市民が対象

いきいき健康教室

地域福祉課(南) ☎892・1113

運動して生活習慣病を予防しましょ
 う。**対**20歳以上の市民 **日**7月27日
 (火)、8月10日(火) **時**午後1時30
 分～3時30分 **所**健康づくりセンタ
 ー(布巻町) **内**健康講話、筋肉体操
定15人(初心
 者のかた優
 先) **費**無料
持上履き、飲
 み物、タオル、動きやす
 い服装 **申**
 7月20日
 (火)までに
 電話で。

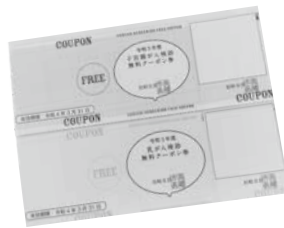


がん検診の無料クーポン券

健康づくり課 ☎829・1154

対象者には7月上旬にお送りします。

対(子宮頸がん)平成12年4月2日～
 平成13年4月1日生まれのかた(乳
 がん)昭和55年4月2日～昭和56年4
 月1日生まれの
他令和3
 年4月以降、
 クーポン券の到
 着前に子宮頸が
 ん・乳がん検診
 を済ませたかた
 には、自己負担
 額を返金します
 のでご連絡ください。



7月は「愛の血液助け合い運動」月間

健康づくり課 ☎829・1154

「ふみ出そう 未来をつくる 献血に
 献血にご協力ください。詳しくは、
 日本赤十字社九州ブロック血液セン
 ターのホームページで。献血につい
 ては電話でお問い合わせください。

肝臓週間・日本肝炎デー

地域保健課 ☎829・1153

7月26日～8月1日は肝臓週間、7
 月28日は日本肝炎デーです。肝硬変・
 肝がんの原因の約9割が肝炎ウイル
 スといわれています。ウイルスに感染
 しても自覚症状がない場合もありま
 すので、肝炎ウイルス検査を受けて、
 感染していないか確認しましょう。検
 査は市内の医療機関や保健所で受け
 ることができます。検査医療機関につ
 いては、市ホームページをご覧ください。

《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)、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・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。



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	子宮頸	乳			前立腺
8/7(土)	9:00～11:30	チトセピアホール	○	○	○	○	○	○	○	7/12(月)	7/21(水)
	13:30～15:00										
8/17(火)	9:00～11:30	琴海南部文化センター	○	○	○	○	○	○	○	7/20(火)	8/3(火)
8/18(水)	9:00～11:30	琴海さざなみ会館	○	○	○	○	○	○	8/4(水)		
8/19(木)	9:00～11:30	琴海文化センター	○	○	○	○	○	○	8/5(木)		
	14:15～15:15	才木公民館(松崎町)	○	○	○	○	○	○			
8/24(火)	9:00～11:00	野母地区公民館	○	○	○	○	○	○	○	7/30(金)	8/10(火)
	13:00～14:30										
8/30(月)	9:30～11:30	南部市民センター(末石町)	○	○	○	○	○	○	○		8/16(月)
	13:00～15:00										
8/31(火)	17:00～19:00	長崎ブリックホール	○	○	○	○	○	○	○	8/17(火)	

※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
まちなかサロン 「ご存じですか？ 管理栄養士の在宅訪問…」	市民	7/13(火)	14:00～16:00	メルカつきまち5階	事前に	①
家族介護教室 「介助のコツと福祉用具の 利用について」	市民 (介護をしているかた、 予定のあるかた、 関心のあるかた)	7/31(土)	13:30～15:00	小江原地区 ふれあいセンター	7/24(土)	②
こころの健康相談	心理相談を希望する かた(家族も可)	7/15(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	③
			10:00～11:00			
			11:00～12:00			
ひきこもりの家族学習会 「ひきこもりの基礎知識を 学ぼう②」	6カ月以上ひきこも り状態のかたの家族	7/28(水)	14:00～16:00	市役所職員会館4階 研修室(桜町)		
認知症の人と家族の会 (あじさい会)つどい	市民	7/27(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小江原・式見地域包括支援センター(☎848-1222)
 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

コロナ禍でもできる健康づくりのススメ

～ラジオ体操の夏が来た!～

新型コロナウイルス感染症対策による運動不足が長期化することが心配されています。健康づくりには、感染症予防を行いながら、運動する時間を増やすことも大切です。すぐに取り掛かるなら、いつでも・どこでも・だれでもできる「ラジオ体操」をやってみませんか?続けることで体の変化にも気が付きます。

なお、地域の活動に参加する時や仲間と体操する際は、次の点に気を付けましょう。

運動時の注意点!

【感染症予防】

- 三つの密(密閉・密集・密接)を、避けましょう
- 手洗いの徹底

【熱中症対策】

- 水分補給は忘れずに!
- 適度な休憩を取りましょう
- 日陰の利用も効果的♪



運動を始める時や再開する時は、軽めの運動から始めるのがコツです!

運動強度や運動量は徐々に増やして行いましょう。

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・延期または施設が休館・業務縮小となる場合があります。