

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

期日	時間	テーマ
9/30 (木)	14:00~15:30	こころの病気について
10/7 (木)		アルコール依存症について
10/14 (木)		ギャンブル・薬物依存について
10/22 (金)		睡眠障害について
10/28 (木)		うつ病について

精神科医師などが分かりやすく丁寧に説明します。対市内にお住まいのかた 所市立図書館 定60人 費無料 申9月24日(金)までにあじさいコール(☎822-8888)へ。

**市民公開講座**  
**精神疾患についてやさしく学ぶ**  
 地域保健課 ☎829-1153

結核は「せき」などで空気感染します。せきや微熱、体のだるさなどが2週間以上続く場合は、早めに病院を受診しましょう。また、典型的な症状がないことも多いので、年に1度は、胸部レントゲン検査を受けましょう。

9月24日~30日は結核予防週間  
 地域保健課 ☎829-1153

## 《予約制》出張けん診 ※歯科保健指導は予約不要

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) ※歯科保健指導は、口腔保健支援センター(☎829-1436) 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。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。

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



日時	場所	特定健診	健康診査	がん検診						歯科保健指導	申込開始日	申込期限
				肺	大腸	胃	子宮頸	乳	前立腺			
10/1(金)	市民会館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/10(金)	9/17(金)
10/2(土)	東公民館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/10(金)	9/21(火)
10/5(火)	健康づくりセンター (布巻町)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/10(金)	9/22(水)
10/7(木)	滑石公民館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/10(金)	9/24(金)
10/8(金)	江平地区ふれあいセンター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/10(金)	9/27(月)
10/11(月)	小江原地区 ふれあいセンター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/21(火)	10/4(月)
10/14(木)	山里地区ふれあいセンター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/21(火)	10/7(木)
10/18(月)	野母崎体育館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/30(木)	10/13(水)
10/21(木)	横尾地区ふれあいセンター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/30(木)	10/15(金)
10/27(水)	日見地区ふれあいセンター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/30(木)	
10/29(金)	ダイヤランド ふれあいセンター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9/30(木)	10/15(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	定員	問
初めてのノルディックウォーキング	20歳以上の市民	9/25 (土)	10:00~12:00	もりまちハートセンター 体育館	9/15 (水)	各 40人	①
お手軽ウォーキング 「中島川コース」		10/16 (土)					
まちなかラウンジ在宅医療講座 「長崎の在宅医療～もしもの時の 医療と介護、そして人生会議～」	市民	10/6 (水)		15:00~17:00	三重地区市民センター	事前に	
ひきこもりの家族学習会 「支援機関について知ろう」	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	9/15 (水)	14:00~16:00	市役所職員会館(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)	9/16 (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				
認知症のひとと家族の会 (あじさい会)つどい	市民	9/28 (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あじさいコール(☎822-8888) ②長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ③精神保健福祉相談室(☎829-1311) ④認知症のひとと家族の会(☎845-2180)						

## 乳がん予防のため

## 定期的な自己検診とがん検診受診を

## 元気がいちばんたい! 健康長崎市民21

近年、日本人女性に急増している乳がんは、他のがんと比べて体の表面に近いところに行きやすいため、自分で気づきやすく早期に発見すれば治りやすいがんと言われています。

月に1回、自己検診を行い、定期的に乳がん検診を受けましょう。

多忙な平日をお越しの皆さん、10月17日(日)は、市内4つの医療機関で「長崎市乳がん検診」が受けられます(定員あり)。この機会にぜひ受診してください!申し込み方法など詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。

健康づくり課(☎829-1154)

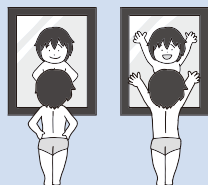
## やってみよう! 乳がんセルフチェック

月に1回、日にちを決めてチェックしましょう。生理後がオススメです。

## 鏡の前でチェック!

鏡の前でバンザイ

- 左右差はない?
- でっぱりやへこみなど変形はない?
- しこり、皮膚のひきつれはない?
- ただれたり、分泌物が出たりしてない?



## お風呂でチェック!

せっけんを付けて、指の腹で脇の下から真ん中へうずまきを描くように触る

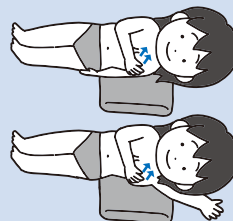
- しこりはない?



## 横になってチェック!

あおむけになる

- 脇の下にしこりはない?



★気になる場合は、早めに病院受診を!

※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変更・中止または施設が休館・業務縮小となる場合があります。