

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日
 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

税

福祉・健康

講演講座

もよおし

おしらせ

募集

世界エイズデー

地域保健課(☎829-1153)

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に世界各国でエイズに関する普及活動が行われています。

昔は不治の病というイメージがあったエイズですが、現在は適切な治療で症状をコントロールしながら普通の生活を送ることができます。感染予防のためには正しい知識を理解することや、早期発見と治療のためにHIV検査が重要です。

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

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のじたり、肺年齢を測定したりします。
 日 12月19日(日) 午前10時
 正午 所東公民館 費無料 申12月17日(金)までに電話で。他肺年齢測定は40歳以上の市民が対象。



《予約制》出張けん診

持健康保険証、無地のTシャツ(胃がん検診のかた)、バスタオル(子宮頸がん検診のかた)

けんしん予約センター(☎0120-611-711)

申事前に電話で。

時(受付)8:00~20:00

他最新のけん診予定は、市ホームページで。



日時	場所	がん検診			申込開始日	申込期限		
		大腸	胃	子宮頸				
1/17(月)	9:30~11:00	南部市民センター	○	○	12/6(月)	12/16(木)		
	13:30~14:30	深堀体育館	○	○				
1/18(火)	9:00~10:30	京泊公民館	○	○				
	13:30~14:30	式見地区ふれあいセンター	○	○				
1/19(水)	9:30~11:00	日見地区ふれあいセンター	○	○			12/8(水)	12/21(火)
1/21(金)	9:00~10:30	ダイヤランドふれあいセンター	○	○				
1/24(月)	9:00~10:30	西町校区集会所	○	○				
1/25(火)	9:30~11:00	土井首地区ふれあいセンター	○	○				

— 元気がいちばんたい! 健康長崎市民21 — 飲酒とこころの健康 ~アルコール依存症にならないために~

適度な飲酒は、ストレスや緊張を和らげるなどの効果があるといわれています。しかし大量の飲酒を続けていると、やがて毎日お酒を飲まなくなると、さらにお酒を飲めないとそのことがまたストレスになって、さらに酒量が増えるというパターンを繰り返すことになりかねません。このようにアルコールには、ストレス解消をもたらす効果がある一方で、反対にストレスの原因にもなりえる危険な側面があります。この機会にあなたの

お酒の飲み方を見直してみましょう。

「アルコール依存症」は自分の意思ではやめられなくなる“病気”です。もし、ご自身やご家族・友人が「病気かも?」と疑われたら、抱え込まず、下記の相談窓口へご相談ください。

また、「飲酒とこころの健康」の出前講座も行っています。ご希望のグループのかたは広報広聴課へお申し込みください。



適度な飲酒量(1日)・・・おおむね30代男性の目安。高齢者や女性はこれより少ない量になります。

- ・ビール 中ビン1本(500ml) ・日本酒 1合(180ml)
- ・ウイスキー ダブルで1杯(60ml) ・焼酎 0.6合(110ml)
- ・ワイン グラス1.5杯(180ml)

地域保健課(☎829-1153)
 精神保健相談専用ダイヤル(☎829-1311)
 広報広聴課(☎829-1114)

※講座やイベントなどへ参加の際は、事前に体温計測を行い、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	定員	場所	期限	問
お手軽ウォーキング 「世界遺産軍艦島眺望コース」(6.0km)	20歳以上の市民	12/16(木)	10:00～12:00	20人	高浜地区公民館集合	12/11(土)	①
ひきこもり家族学習会 「ひきこもりの方の心理と接し方を学ぼう」	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	12/15(水)	14:00～16:00	—	長崎市職員会館(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)	12/16(木)	9:00～、10:00～、11:00～	—	市役所別館精神保健福祉相談室		
自死遺族のつどい	大切な人を自死で亡くされたかた	12/18(土)	10:00～12:00	—	アマランス		
認知症の人と家族の会(あじさい会)つどい	市民	12/28(火)	13:00～15:00	—	もりまちハートセンター	不要	③

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)
③認知症の人と家族の会(☎845-2180)

年末年始の救急医療機関案内

新型コロナウイルス感染症に関する相談は P9 をご覧ください

受診の際には健康保険証をお持ちください。詳しくは市ホームページで確認ください。

救急医療機関案内

☎ 825-8199

当日受診できる医療機関をご案内します。

休日の医療機関などはこちら



●在宅当番医 (あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日: 12月31日(金)～1月3日(月)

診療科目	診療時間
内科・外科・小児科	午前9時～午後6時
婦人科・眼科・耳鼻科	午前9時～正午

※年末年始の新聞か市医師会ホームページで確認可。
受診する際は、事前に医療機関へ問い合わせを。

●歯科在宅当番医 (あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日: 12月30日(木)～1月3日(月)

診療時間: 午前9時～正午

※年末年始の新聞か市歯科医師会ホームページで確認可。

●^{こうくう}県口腔保健センター歯科診療所

(茂里町 3-19 県歯科医師会館 ☎ 848-5970)

診療日: 12月30日(木)・31日(金)

1月2日(日)・3日(月)

診療時間: 正午～午後5時

●夜間急患センター (栄町 2-22 ☎ 820-8699)

診療日: 12月31日(金)～1月3日(月)

診療科目	受付時間
内科	午前10時～午後5時※ 午後 8時～11時30分
小児科	午前10時～午後5時※ 午後 8時～翌朝6時

※年末年始は昼間も診療しています。



県小児救急電話相談 ☎ # 8000

(つながらない時は☎ 822-3308へ)

子どもの急な病気やけがなどで心配なとき、経験豊富な看護師が対処法などをアドバイスします。※電話相談は、診断や治療を行うものではありません。
相談時間: 午後6時～翌朝8時 ※日曜・祝日、12月31日(金)～1月2日(日)は24時間対応。