

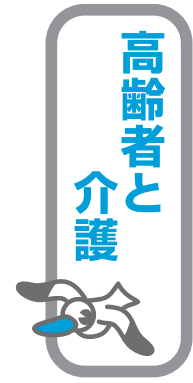
## 「糖尿病予防教室」に参加しませんか

血糖値が高い(空腹時血糖110mg/dl以上)けれど、どうすればよいかわからない人や、糖尿病についてもっと知りたい人など、お誘い合わせの上、ご参加ください。(予約制)

**対象** 65歳以下で、血糖値が高い人(現在治療中の人は除く)や糖尿病治療中の家族の人  
**定員** 30人(先着順)  
**申し込み** 健康づくり課

と き		と ころ	内 容
9月 4日	9:30~12:00	保 健 所	糖尿病って何?(講話、健康チェック)
9月25日	9:30~11:30	保 健 所	食事について(講話、健康度評価)
9月26日	9:30~12:00	体育文化館	運動実技(有酸素運動)
10月 9日	9:30~12:00	中部地区公民館	調 理 実 習
10月23日	9:30~11:30	保 健 所	まとめ(グループワーク)

朗読(音訳)奉仕員と点訳(点字翻訳)奉仕員の養成講座  
 旧東北会館内・点字図書館(☎24・9407、火・土曜、祝日を除く)  
**対象** いずれも、8月27日13時に花園町・ふれあいセンターで開催する説明会に参加できる人 **と ころ** 〃ふれあいセンター **受講料** 〃無料  
**朗読(音訳)奉仕員養成講座** 〃  
 〃9月3日~11月5日の毎週水曜13~16時(全10回) **定員** 〃20人  
**点訳(点字翻訳)奉仕員養成講座** 〃  
 〃9月10日~11月12日の毎週水曜13~16時(全10回) **定員** 〃20人



**介護支援専門員の実務研修受講試験**  
 市役所長寿社会課  
**と き** 〃10月26日 **と ころ** 〃長崎国際大学 **申込期間** 〃8月13~29日  
 当日の消印有効 **出願書類の配布** 〃8月11日から長寿社会課で **受験料** 〃八千円 **受験資格** 〃保健・医療・福祉分野で合計5年以上の実務経験を有する人 **お尋ね** 〃県社会福祉協議会福祉研修センター(☎095・841・8110)



介護食づくり教室にどうぞ  
 保健所内・健康づくり課  
**と き** 〃9月12、19、26日10時 **と ころ** 〃南地区公民館 **材料代** 〃1回二百円 3回シリーズで開催。1回だけの参加もどうぞ

ヘルスサポーターを募集します  
 保健所内・健康づくり課  
**と き** 〃10月24、31日の2日間、10~15時 **と ころ** 〃中央公民館 **定員** 〃45人(先着順) **参加料** 〃二百五十円 **内容** 〃健康度チェック、調理実習、運動、生活習慣改善目標の設定など **申し込み** 〃健康づくり課にどうぞ **受講者** にはヘルスサポーター21の登録証を発行します。

分煙コンテストに応募しませんか  
 保健所内・健康づくり課  
**対象** 〃市内の公共の場、職場、地域などで積極的に分煙や禁煙を実施している施設(自薦、他薦は問いません) **申し込み** 〃8月29日までに健康づくり課にどうぞ(郵便の場合は当日消印有効)

歯の健康優良高齢者コンテストの出場者募集  
 保健所内・健康づくり課  
**対象** 〃80歳以上の市民(大正12年4月1日以前に生まれた人)で、自分の歯を20本以上持っている人(自薦、他薦は問いません) **申し込み** 〃8月25日までに健康づくり課にどうぞ **審査日時** 〃9月1日13時

満40歳、満50歳の節目検診  
 保健所内・健康づくり課  
 年1回は歯科医院や保健所などで歯周疾患の検診を受けましょう **と き**、**と ころ** 〃健康づくり課、市内の登録歯科医療機関で随時受け付けます

保健所での骨粗しょう症検診  
 保健所内・健康づくり課  
**と き** 〃9月19日 **対象** 〃18~50歳の女性 **申し込み** 〃8月29日までに健康づくり課に

Eメールに関する相談を電子メールでも受け付けます  
 保健所内・健康づくり課  
**Eメール** 〃shc783@city.sasebo.nagasaki.jp (☎0120・104・783) 検査については電話でお尋ねください。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

風疹の予防接種を  
 保健所内・健康づくり課  
**対象** 〃昭和54年4月2日~同62年10月1日生まれで、中学生のときに予防接種を受けていない人 今までに風疹にかかったかどうか分からない人 **接種期間** 〃9月30日まで **接種料** 〃無料 **場所** 〃市内の実施医療機関

禁煙の個別相談を受け付けます  
 保健所内・健康づくり課  
**と き** 〃毎週金曜の午後(予約制) 未成年の人は保護者同伴でお越しください

運動普及推進員養成講座  
 保健所内・健康づくり課  
**と き** 〃9月~来年3月(全14回) **時間** 〃13時30分~15時30分 **と ころ** 〃保健所、コミュニティセンターなど **対象** 〃65歳以下の市民で、全回通して参加できる人 **内容** 〃健康づくりのための運動(講義と実技) **定員** 〃50人(先着順) **申し込み** 〃健康づくり課

健康相談要予約  
 保健所内・健康づくり課  
**と き** 〃8月19日、9月2日 **時間** 〃13時30分~15時30分

前立腺がん検診を受けましたか?  
 保健所内・健康づくり課  
 血液を少量採取するだけの簡単な検査です **と ころ** 〃市内の登録医療機関 **対象** 〃50~84歳の男性 **検査料** 〃無料  
**敬老バス**を発行しています  
 保健所内・健康づくり課  
**対象** 〃75歳以上の市民で、バスを持っていない人 **手続き** 〃健康づくり課か最寄りの支所で

男性のシルバー料理教室  
 保健所内・健康づくり課  
**と き** (9月中) **と ころ** 〃2、9、16日 〃西地区公民館 3、10、17日 〃中里皆瀬地区公民館 **時間** 〃いずれも10時から **材料代** 〃1回二百円 **申し込み** 〃健康づくり課 3回シリーズで開催。1回だけの参加もどうぞ

B型・C型肝炎ウイルス検査  
 保健所内・健康づくり課  
**対象** 〃40歳以上の基本健康診査時に希望する人 以外の人で、平成4年以前に輸血を受けた人など。毎週月、水曜13~15時、保健所

市立総合病院の健康教室  
 市立総合病院(☎241515)  
**と き** 〃8月20日14時 **テーマ** 〃「小児の発熱について」

生活衛生  
 調理途中の食材や調理済みの食品を放置しないようにしましょう  
 保健所内・生活衛生課  
 サルモネラや腸炎ビブリオなどの食中毒菌は、8月の室温では、2時間放置しただけで食中毒の恐れがあります。食中毒を防止するためには、10以下の温度管理を行って、室内に調理途中の食材や調理済みの食品を放置しないようにしましょう。

飼い主として命に責任を持って!  
 保健所内・生活衛生課  
 保健所では、年間で犬が約五百頭、猫が約三千頭処分されています。そのほとんどが、生まれて間もない子犬や子猫です。飼い主として、生まれてくる命に責任が持てないならば、避妊・去勢の手術をしましょう。手術をすると発情時の鳴き声や特有の行動が減り落ち着きます。また、捨て犬、捨て猫もやめましょう。