

健康と福祉

骨と筋力アップ教室

対象 51歳～64歳の女性で、骨粗しょう症の治療中でない人と、主治医から運動制限がされていない人

内容 ① 10/17 中央公民館⇒骨粗しょう症の話
② 10/31 体育文化館⇒体力測定など
③ 11/14 電話での個別相談
④ 11/28 体育文化館⇒骨粗しょう症予防運動
⑤ 12/12 体育文化館⇒楽しいニュースポーツ
⑥ 1/16 体育文化館⇒骨密度測定など
⑦ 1/30 中央公民館⇒修了式

時間 ①②④⑤⑦は13:30、⑥は9:30

申し込み 10月4日までに健康づくり課に

健康づくり

介護食づくり教室
とき 10月3、10、17日10時
ところ 北地区公民館 材料代 1回二百円 定員 各回30人
申し込み 健康づくり課に電話でどうぞ ※3回シリーズで開催。1回だけの参加もどうぞ

肝臓ウイルス検査
C型肝炎ウイルス検査 対象は、平成4年以前に輸血を受けた人や、長期の血液透析を受けている人など

モデル地区成人歯科健診
対象 柚木、大野、中里、相浦、日野、浅子、黒島の各中学校区在住の20歳以上 お尋ね 健康づくり課

20歳～50歳の女性を対象に「骨粗しょう症検診」
とき 10月11日 ところ 保健所 申し込み 9月27日までに、電話で健康づくり課に

満40歳、50歳の女性を対象に「節目検診」
とき 10月15日9時30分 ところ 保健所 主な内容 ①骨量測定 ②歯周疾患検診(②だけであれば、男性も受診できます) 申し込み 10月8日までに、電話で健康づくり課に

男性のシルバー料理教室
とき、ところ 10月16、23、30日10時、東部住民センター▽10月18、25日、11月1日10時、日守地区公民館 材料代 1回二百円 定員 各回30人 申し込み 市保健所内・健康づくり課に電話でどうぞ ※3回シリーズで開催。1回だけの参加もどうぞ

臓器提供の意思を示すドナーカードは健康づくり課と支所で
骨髄・腎臓・アイバンクの登録申込用紙は、健康づくり課にあり

県腎臓バンク(献腎カード)の新規登録を締め切りました
「臓器提供意思表示カード(ドナーカード)」が全国的に普及したため、長崎県版の献腎カードの新規受け付けを終了しました。これまで登録された献腎カードは、引き続き有効ですので、大切に持ちください。お尋ね (財)長崎県腎臓バンク ☎095・822・4676

原爆被爆者二世の無料健康診断
対象 両親またはそのどちらかが原爆被爆者で、昭和21年6月4日以降に生まれた市民(両親のどちらかが広島で被爆した場合、同年6月1日以降に生まれた市民) 申し込み 来年2月14日まで、市保健所内・総務企画課に 受診 来年2月28日までに、指定の病院でお尋ね 総務企画課

ど。毎週月、水曜13～15時、保健所。料金は千二百八十円▽B型とC型肝炎ウイルス検査 40歳以上の基本健康診査受診者のうち、希望する人(日程は21ページの「健康診断」欄を参照)。無料 お尋ね 健康づくり課

なぜなぜ? 介護保険

《第3回 介護サービスを利用するには②》

サービスを利用するには、事業者との「契約」が必要ですか?

必要です。サービスを提供する事業者と、利用者が「契約」して初めて、サービスを受けることができます。

介護保険では、利用者自身が使いたいサービスを自由に選べるようになったので、そのための「契約」が必要になるのです。

サービス提供事業者と契約するときに、注意することはありますか?

費用などの内容変更は事前にその理由を説明することになっているか、苦情の申し立てがいつでもできるのか、などを確認して契約しましょう。

また、契約後でもサービスの内容が悪い場合などは、事業者やサービス内容を変更することができます。担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)にご相談ください。

お尋ね 長寿社会課



9月は敬老月間です
市では長寿をお祝いし、祝い金や記念品を差し上げています。対象は次のとおりです。長寿祝い金 Ⅱ数え百歳(明治36年生まれ) Ⅲ敬老年金Ⅱことし9月1日で満80歳以上(大正11年9月1日までに生まれた人) Ⅳ記念品Ⅱ百歳以上(明治35年までに生まれた人)、

90歳(明治45年・大正元年生まれ)、米寿(大正4年生まれ)、喜寿(大正15年・昭和元年生まれ) お尋ね 市保健所内・健康づくり課

介護教室にご参加ください
日程と内容 9月19日13時30分、上本山町・アイケン医院 Ⅱ痴ほう予防について考える▽9月19日14時、萩坂町・あかがき内科 Ⅱ自分で動けない人の介護方法▽9月29日10時、広田1丁目・在宅介護支援センターひろた Ⅱ高齢者の生活支援▽9月29日14時、柚木町・デイサービスセンターひまわり Ⅱ高齢者の食事と栄養管理 お尋ね 市役所長寿社会課

項目	とき	ところ
①40歳以上の基本健康診査	火曜 8時30分～10時30分	市内の療養施設
②個人向け一般健診 ※予約不要	月曜、水曜 8時30分～10時30分	保健所
③集団向け定期健診 ※要予約	木曜 8時30分～10時30分	保健所

健康相談
9月30日、10月7日 10時30分～11時30分、保健所 お尋ね 健康づくり課

健康診断
①基本健康診査Ⅱ内容は診察、血圧測定、尿検査、血液検査など。対象は40歳以上の人(職場で健診を受ける人や、内科で治療中の人を除く)

年齢	胃(※)	肺	大腸	子宮	乳
70以上	1,000円	3,000円	600円	頸部 1,000円 頸部・体部 1,700円	頸部 3,200円
69～40	X線 400円 X線・痰検査 900円				
39～30					
29～20					

※胃がん検診は、内視鏡か透視(バリウム)のどちらかを選択して、年に1回受けましょう。

がん検診料金表
市内の「がん検診実施医療機関」で受診してください。
佐世保市国民健康保険の加入者は、保険証を持参すると、胃がん、肺がん、大腸がん検診は無料で受けられます。70歳以上は、すべて無料です。

生活衛生

行楽シーズンはお弁当づくり特にご注意ください

次のことに気をつけましょう
①調理前には、せっけんで手を洗う
②おにぎりを作るときは、ご飯と具をよく冷ましてから、ラップでにぎる
③おかずは十分に加熱する お尋ね 市保健所内・生活衛生課

やむを得ない理由で、犬や猫を処分するときには

保健所 祝日を除く月、水、金曜8時30分～12時 有福岡・犬管理所 祝日を除く月、金曜8時30分～15時 持ってくる物 印鑑 ※捨てる命をつくらないため、避妊・去勢手術をしましょう お尋ね 生活衛生課