女性専用医療相談

県では、婦人科、思春期の女性特有の疾患など男性医師には相談しにくい病気、また、更年期障害やストレス関連の障害に伴う心身の不調など、健康問題に悩んでいる人の相談を受け付けています。市保健師が相談内容を伺い、必要に応じて県と連絡・調整の上、女性医師への予約を行います　※この医療相談は、電話か面談による相談（無料）で、診察は行われません。

問保健所内・健康づくり課

老人福祉センターなどで歯科健康相談を行います

とき、ところ　11月14日＝いでゆ荘（広田三）▽11月16日＝あたご荘（中里町）▽11月21日＝つくも荘（下船越町）　※10～14時

問保健所内・健康づくり課

働く男性の料理教室（賢い外食の選び方）

とき＝11月21日18時30分～21時　ところ＝中央公民館　対象＝昼間働いている男性　材料代＝二百円　定員＝30人　申し込み＝健康づくり課

問保健所内・健康づくり課

男性のための料理教室

とき、ところ　11月16、30日、12月7日＝広田地区公民館▽11月21、28日、12月5日＝中里皆瀬地区公民館　※10時～12時30分　材料代＝1回二百円　定員＝各30人　申し込み＝健康づくり課

問保健所内・健康づくり課

いきいき元気食事づくり教室

とき＝11月13、20、27日10時～12時30分　ところ＝相浦文化センター　材料代＝1回二百円　定員＝30人　申し込み＝健康づくり課

問保健所内・健康づくり課

健康ウオーキング大会

とき＝11月19日9時45分（受け付け9時30分～）　※雨天中止　ところ＝三川内支所前集合　内容＝5km程度の平坦なコース　準備する物＝水筒、タオル、健康保険証　※参加賞あり。

問保健所内・健康づくり課

「運動普及推進協議会」の公開講座（要予約）

とき＝12月7日10時30分～11時40分　ところ＝東部保健福祉センター　内容＝「ウオーキングに役立つ筋力アップトレーニング」で楽しく運動してみませんか　用意する物＝運動できる服装、飲料水、タオル、室内シューズ　※参加前に、年に1回の健康診断を受けるか、主治医に許可を得てください。

問保健所内・健康づくり課

ぽっこりお腹が気になるあなたの運動教室（要予約）

とき（全4回）＝12月12、19日、来年1月9、16日14～16時（受け付け13時40分～）　ところ＝体育文化館　対象＝65歳未満の市民　内容＝簡単なエアロビクスなどの有酸素運動や筋力アップトレーニング　※参加前に、年に1回の健康診断を受けるか、主治医に許可を得てください。

問保健所内・健康づくり課

健康講話「糖尿病専門医に聞く～本当は怖い!?糖尿病のおはなし」（要予約）

とき＝11月12日15時～16時30分　ところ＝保健所　内容＝糖尿病とその予防　講師＝佐世中央病院医師・松本一成（かずなり）さん

問保健所内・健康づくり課

市立総合病院の健康教室

とき＝11月30日13時30分～15時　ところ＝市立総合病院2階・講堂　テーマ＝糖尿病について

問市立総合病院　☎24・1515

生活衛生

飼っている動物の命に責任を持って！

毎年、飼うことができないと保健所に持ち込まれ、処分される犬が約二百頭、猫は二千五百頭で、そのほとんどが、生まれて間もない子猫です。飼い主として、生まれてくる命に責任が持てない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。また、無責任に捨てることは絶対やめましょう。

問保健所内・生活衛生課

「フグ」の素人調理はやめましょう

家庭での素人調理による「フグ」の食中毒が発生しています。フグの調理には、その種類や有毒部位などを見分ける専門的な知識が必要です。フグを素人判断で調理することは大変危険ですので、絶対にやめましょう。

問保健所内・生活衛生課

当店で受付中！
誰もがトクする新割引！ ファミ割 ★ MAX 50 ひとりでも割 ★ 50 オフィス割 ★ MAX 50
みんないきなり基本使用料、半額！
法人も半額に！
●2年間同一回線の継続利用をお約束いただきます。●契約期間中に割引サービスの廃止、ご契約回線の解約または利用休止の場合は、継続利用期間にかかわらず9,975円の解約金が必要となります（契約満了月の翌月を除く）。●1回線毎のお申込みが必要です。
NTT DoCoMo ドコモショップ
佐世保京町店《京町バス停前》 0120-111-186 上京町1-3
針尾バイパス店《針尾バイパス沿い》 0120-464-477 指方町26-1
佐々店《酒の一斗隣》 0120-79-4477 佐々町市場免72-6

健康診断・相談など

【子育て】

乳幼児健診のお知らせ

・4カ月児健診＝3～4カ月ごろ
・1歳6カ月児健診＝1歳6カ月ごろ
・3歳児健診＝3歳6カ月ごろ
※1カ月前に該当者に通知します。
※宇久地域は、宇久保健福祉センターで実施します。
お尋ね　市役所子育て家庭課

【障がい福祉】

アルコール依存の相談

①アルコール依存の相談
　＝障害福祉課で随時
②佐世保断酒会
　＝11月13、27日13:30
③アルコール依存者の家族教室
　＝12月4日13:30
場所　②③は保健所
予約・お尋ね　市役所障害福祉課

精神保健相談

とき　11月22日
場所　ふれあいセンター
予約　市役所障害福祉課

精神障がい者の社会復帰訓練

①社会復帰事業保健所デイケア
・第1・3金曜10:00＝ふれあいセンター
・第2金曜10:00＝北地区公民館
・第5金曜13:30＝東部住民センター
②家族の会（ゆみはり会）
とき　11月17日13:00
場所　ふれあいセンター
お尋ね　市役所障害福祉課

ひきこもり家族の集まり（要予約）

とき　11月21日10:00
場所　ふれあいセンター
予約・お尋ね　市役所障害福祉課

【高齢者と介護】

老人の認知症や心の相談（要予約）

とき　11月15日13:30
場所　保健所
※専門の医師が個別相談に応じます。
予約・お尋ね　市役所長寿社会課

【健康テレホン】　☎23-4300

※3分間のテープで、祝日は前日の内容が流れます
11月の内容
月→肝細胞がんの内科的治療
火→五十肩
水→インフルエンザの予防法
木→白内障の手術
金→過呼吸症候群
土、日→高齢男性の性生活
問県保険医協会　☎095-825-3829

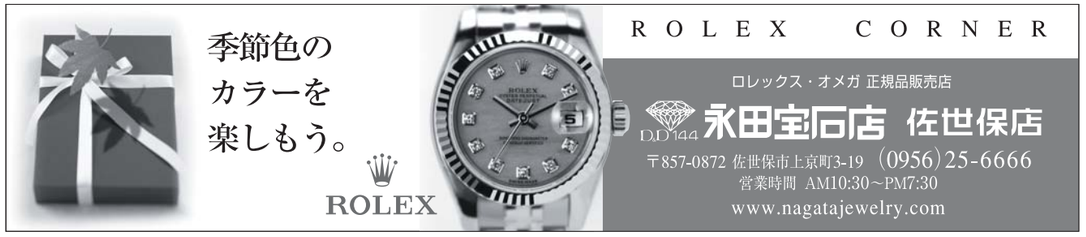
【健康づくり】

がん検診（受診は各種年1回）

年齢	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～69歳	70歳以上
胃		3,000円	1,000円		無料
肺			X線 400円 X線・痰検査 900円		
大腸			600円		
子宮	頸部 1,000円				
乳		視触診・エコー 1,500円	視触診・X線 1,500円	視触診・X線 1,100円	
前立腺				50～84歳 無料	

ところ　市内の登録医療機関（要予約）
※市国保加入者は、上記がん検診は無料で受診できます。
※前回の受診日から12カ月以上空けてください。

健康診査

項目	ところ	と　き	備　考
①40歳以上の基本健康診査（血液・尿検査、血圧測定など） ※過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は、検査ができます	市内の登録医療機関	常時（要予約）	自己負担金=500円（70歳以上無料） ▶受診は年1回（前回の受診日から12カ月以上空けること）▶職場で健診がある人は受診不可▶医師の指示で追加有料検査の場合あり▶血液検査があるので、食事などを取らずに受診する▶保健所では歯周疾患健診も併せて実施
	保健所	火曜 8時30分～10時30分（予約不要）	
②20歳以上の成人歯科健診	市内の登録歯科医療機関	常時（要予約）	自己負担金=500円

問保健所内・健康づくり課