



●脊髄小脳変性症の集い (アジサイ会)

市役所障害福祉課
とき 5月18日13時30分
ところ 2階アルカスSASEBO

●膠原病の会

市役所障害福祉課
とき 5月17日13時30分
ところ 2階ふれあいセンター(花園町)

●健康相談 (要予約)

保健所内・健康づくり課
日程 ①5月15日、6月5日
②5月16日 ③5月17日
④5月23日 ⑤5月23日
※時間は①13時30分～15時30分
②③④14時～15時 内容 生活習慣病予防や禁煙の相談

●骨粗しょう症検診

保健所内・健康づくり課
とき 6月8日 ところ 保健所

●運動普及推進員養成講座

保健所内・健康づくり課
健康づくりのため、地域でボランティア活動をしていただく運動普及推進員の養成講座です
とき (全7回) 6月4日～10月16日
ところ 保健所、体育文化館など
対象 18歳以上、65歳以下で全回通して参加できる市民
内容 講義と運動実習など
申し込み 同課 ※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。

●女性のがん検診の受診を

保健所内・健康づくり課
がんは、早期発見で治る人が多いと言われています。乳がんや子宮がんの早期発見のために検診を受けましょう。乳がん検診は30歳以上、子宮がん検診は20歳以上から市内の登録医療機関で受診できます(25ページのがん検診表を参照)。詳しくはお尋ねください。

●ヘルシークッキングコンテスト ～元気な朝ごはんメニュー～

保健所内・健康づくり課
募集期間 5月1日～6月29日
対象 市内在住者、市内に

健康 対象 20～70歳の女性
申し込み 5月16日から同課へ
定員 先着50人 ※結果は6月14日の報告会でお渡しします。

●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、パスを持っていない人
手続き 本人が印鑑を持参の上、同課、各支所、各行政センターでどうぞ(即時発行できるのは同課だけ)
※市敬老・福祉回数券は、敬老・福祉バスを提示の上、運賃箱にお入れください。

●B型・C型肝炎ウイルス検査

保健所内・健康づくり課
対象 ①平成4年以前に輸血を受けた人 ②長期の血液透析を受けている人 ③輸入非加熱血液凝固因子製剤を受けた人 ④大きな手術を受けた人 ⑤そのほか感染の不安がある人
とき 毎週月、水曜13時～15時
ところ 保健所 料金 無料
※基本健康診査(25ページの健康診査表①)の対象者で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は、基本健康診査(自己負担金五百円)と併せて検査ができます。

●女性専用医療相談

保健所内・健康づくり課
市では、県と共同で女性医師による電話と面談による相談を無料で受け付けています。保健師が相談内容を聞いてから、必要に応じて女性医師への予約を行います。婦人科・乳腺疾患、思春期の女性特有の疾患、泌尿器疾患、大腸・肛門疾患、皮膚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は遠慮なくご相談ください。※事前に予約が必要です。詳しくは、同課にお尋ねください。

19日 吉井地区生涯学習センター
6月13、20、27日 中部地区公民館
※時間は10時～12時30分
材料代 1回二百円
定員 各30人 申し込み 同課

●男性のための運動教室

保健所内・健康づくり課
とき (全4回) 6月20、27日、7月4、11日14時～16時
ところ 体育文化館・小体育室(光月町)
対象 18歳以上、70歳未満のお腹周りが気になる人や運動不足を解消したい人など
内容 家庭でできる基礎的な運動の講話、実践
定員 50人 申し込み 同課

●いきいき元気食事づくり教室

保健所内・健康づくり課
とき 6月15、22、29日10時～12時30分
ところ 広田地区公民館
材料代 1回二百円
定員 各30人 申し込み 同課

●働く男性の料理教室

保健所内・健康づくり課
とき 6月20日18時30分～21時
ところ 中央公民館
対象 18歳以上、定員 30人
材料代 二百円
申し込み 同課

●エイズ相談やエイズウイルスの即日検査を行っています

保健所内・健康づくり課
エイズ相談を毎日受け付けています。また、5月10、23日にエイズウイルスの即日検査を行います(予約制) 専用相談電話 0120・104・783
Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

●男性のための料理教室

保健所内・健康づくり課
とき、ところ 6月5、12

●医師による健康講話「たばこをやめたいあなたへ」

保健所内・健康づくり課
とき 5月25日13時30分～15時
ところ 保健所・講座室
申し込み 同課

●冷蔵庫を上手に活用しよう

保健所内・生活衛生課
5月は寒暖の差が著しく、食品の保存に注意が必要な季節です。食品を衛生的に保管するために、次のことに注意しましょう
▼冷蔵庫内は10℃以下に保ち、ドアの開閉はすばやく行う
▼庫内に食品を詰め込み過ぎず、7割程度を目安にして冷気が行き渡るよう整理する
▼庫内の掃除、整理、整頓を定期的に行う
▼購入した食品はすぐ冷蔵庫に保管し、早めに使い切る。



●5月31日は世界保健機関が定める「世界禁煙デー」です

保健所内・健康づくり課
市では、市民の健康増進のため、禁煙や分煙を推進しています。当日は、15時から島瀬公園付近でキャンペーンを行うほか、市役所本庁舎内を1日全面禁煙にします。※同課では、禁煙希望者の相談を随時受け付けます。また、昨年度から、ニコチン依存症と診断された禁煙希望者には、保険適用が認められました。

●肺がん検診 (胸部レントゲン)

対象 40歳以上の市内在住者
料金 400円 (喀痰検査は+500円)
※市国保加入者は保険証を提示すれば無料
※70歳以上の人は無料

日	時間	ところ
5月10日	13:30~14:30	権常寺町・ソレイユ駐車場
	14:45~15:45	広田地区公民館
5月16日	9:20~10:20	マックスバリュ早岐店
	10:40~11:40	権常寺皆瀬公民館
5月18日	9:20~10:20	早岐中学校校門
5月24日	10:40~11:40	花高1丁目1組公民館
	9:20~10:20	上原町・温仙堂駐車場
5月29日	10:40~11:40	若竹台北公園
	9:20~10:20	マックスバリュ白岳店
5月30日	10:40~11:40	大岳台町公民館
	9:20~10:20	黒髪2の2組公会堂
6月7日	10:40~11:40	大塔町・森石碑駐車場
	13:30~14:30	まるたかもみじが丘店
毎週火曜	14:45~15:45	日宇地区公民館
	8:30~10:30	保健所・レントゲン室

●お尋ね 保健所内・健康づくり課

Jスポット あなたの旅をサポートします 電話でのご予約OK! 詳しくはこちらまで
長崎県知事登録旅行業第3-128号
「旅しようず」SNAで行く 長崎 往復 東京が 宿泊ホテル 付で 40,800円~
※宿泊ホテルが品川プリンスホテルメインタワーの場合
●多くのホテルよりチョイスOK! ●往路搭乗日含め14日以内は往路延長、延泊(飛び泊)OK!

Jスポットさせぼ中央店 蜂の家前 ☎(0956) 42-0111 佐世保市上京町7-10
Jスポット川棚店 バスセンター横 ☎(0956) 82-6655 東彼杵郡川棚町栄町2番地

NTT Do Co Mo ケータイのお求めは ドコモショップ 佐世保京町店グループへ
佐世保京町店《京町バス停前》 ☎0120-1111-86 上京町1-3
針尾バイパス店《針尾バイパス沿い》 ☎0120-46-4477 指方町26-1
佐々店《酒の一番隣》 ☎0120-79-4477 佐々町市場免72-6