

検診・検査

①がん検診（受診は各種年1回・要予約）

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+喀痰検査 900円		
大腸			600円		
子宮	頸部 1,000円				
乳		視触診・マン エコー 1,500円	視触診・マン モグラフィ 1,500円	視触診・マン モグラフィ 1,100円	
前立腺				50～84歳 無料	

② 市内の登録医療機関

※料金は各種健康保険共通。本市国保加入者は保険証を提示すると無料。
※肺がん検診は毎週火曜8:30～10:30に中央保健福祉センターでも実施。
※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。

②20歳以上の成人歯科健診（要予約）

①時 火曜8:30～10:30(祝日を除く)
②場 中央保健福祉センター
※歯科相談も併せて実施しています(無料・要予約)。
※市内の登録歯科医療機関でも受診できます
→受診料500円

③エイズ・性感染症相談・検査(匿名・無料)

まずご相談を
☎0120-104-783 時 平日8:30～17:15
Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp
エイズウイルス抗体(通常)・クラミジア抗原検査
時 月曜9:00～11:30、13:00～16:30、水曜9:00～11:30(祝日を除く) 場 中央保健福祉センター
エイズウイルス抗体即日検査(要予約)
時 火曜13:00～16:00、木曜9:00～11:00 ※祝日除く
場 中央保健福祉センター

④肝炎ウイルス検査

時 月曜13:00～16:00(祝日を除く) 料 無料
場 中央保健福祉センター
対 感染の不安があり、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

⑤乳幼児健診

4カ月児健診 対 3～4カ月ごろ
1歳6カ月児健診 対 1歳6カ月ごろ
3歳児健診 対 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。

問 健康づくり課(①～④) 問 子ども保健課(⑤)

相談など

【子ども発達センター】 ☎23-3945
療育相談(要予約) ①子ども発達センター
歯科保健相談(要予約) ②健康づくり課
○遊びの広場(わいわい広場)もあります。
お気軽にご来場ください。

【障がい福祉】 ③障がい福祉課

アルコール依存の相談
障がい福祉課で随時
○佐世保断酒会
12月22日13:30
中央保健福祉センター
○家族教室
1月5日13:30・中央保健福祉センター
精神保健相談(要予約)
12月24日・中央保健福祉センター
脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会)
12月18日13:30
アルカスSASEBO2階「スピカ」研修室1
※新規参加者は事前連絡を。
精神障がい者の家族の会(ゆみはり会)
12月19日13:00・ふれあいセンター

精神障がい者の社会復帰訓練
○保健所ドイケア
毎週金曜(祝日を除く)10:00
中央保健福祉センター
※新規参加者は事前連絡を。

【医療に関する相談】 ④保健福祉政策課
医療安全支援センター ☎25-9723

電話などでご相談ください。
対応日時 平日8:30～17:15
【高齢者と介護】 ⑤長寿社会課
老人の認知症や心の相談(要予約)
12月17日13:30・中央保健福祉センター
【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。
12月の内容
①誤嚥(ごえん)の予防
②後腹膜腫瘍とは
③新型インフルエンザワクチン
④近視矯正手術・レーシック
⑤歯の神経を取ったのになぜ痛い?
⑥低用量ピル
⑦県保険医協会 ☎095-825-3829

「地域ねこ」講演会

時 12月19日13時30分 場 中央保健福祉センター

生活衛生

問 生活衛生課

福祉センター内「地域ねこ」のすめ「料」無料
問 生活衛生課
ノロウイルスによる食中毒にご注意を
ノロウイルス食中毒は、主に人の手で食品が汚染されて起こります。次のことに注意しましょう。
▽調理前は必ず手指を洗浄・消毒する
▽下痢・嘔吐の症状がある人は食品に触れる調理を控える
▽生ガキは「生食用」「加熱調理用」を確認し、生食する際は、「期限表示」を確認する。

福祉センター内「地域ねこ」のすめ「料」無料

問 生活衛生課

健康づくり

住民検診の肝炎ウイルス検診 対象年齢を変更しました

肝炎ウイルス検診登録実施医療機関で実施している検診の対象年齢を、10月まで「40歳以上」としていましたが、11月から「20歳以上」に変更しました。感染の不安があり、過去に同検診を受診したことがない人は受診しましょう。
問 健康づくり課
健康相談(要予約)
①12月16日14～15時 ②12月22日14～15時 ③1月5日13時30分～

市立総合病院の健康教室

①時 12月16日14～15時 場 市立総合病院・2階講堂 ②内 前立腺がんの診断・治療
問 市立総合病院 ☎24-1515
簡単エクササイズ教室(全5回)
参加者の健康状態や体力に合わせた運動メニューを作成し、運動の専門家が指導します。時 1月7、14、28日、2月12、25日15時～16時30分 場 大野地区公民館 ③対 40～64歳で、全5回参加できる人(特定保健指導中の人や、ウォーキング・筋肉トレーニング運動を制限されている人を除く) ④料 無料 ⑤定 40人(応募多数の場合は抽選) ⑥申 12月25日までに電話で健康づくり

各種料理教室(要予約)

【男性のための料理教室】時 ①1月12、19、26日 ②1月20、27日、2月3日 ※10時～12時30分 場 ①中央保健福祉センター ②日宇地区公民館 ③40歳以上の男性 ④定 各22人料1回二百円
【いきいき元気食事づくり教室・全3回】時 ①1月13、20、27日 ※10時～12時30分 場 東部住民センター ②内 調理実習と健康講話 ③定 25人料1回二百円 ※1回だけの参加も可。



【マタニティクッキング】時 1月15日10時～12時30分 場 中央保健福祉センター ①内 お腹の赤ちゃんのための栄養バランスを考えた食事作り ②定 30人料二百円 ※エプロン、三角巾、筆記用具持参。
③申 いずれも開催日前日までに電話で健康づくり課へ
問 健康づくり課

介護相談員を募集します

市では、介護保険施設入所者の生活の質を向上させるため、介護保険施設へ出向いて入所者の相談などに応じる「介護相談員」を募集します。入所者が施設に直接言いにくい不安や不満を聴き取り、施設に伝えるボランティアです。

活動内容 ①施設での相談活動(1～2施設担当、1施設当たり月2回、曜日固定で平日の昼間3時間程度)
②介護相談員同士の勉強会(月1回)
対 象 2月に実施する養成研修(約30時間・無料)を受講後、継続して活動できる人(年齢不問)
応募方法 長寿社会課か市ホームページにある応募用紙に、応募の動機(400字程度)を添えて、同課に提出(郵送・Eメールも可)
募集期間 12月1～25日必着
選考方法 面接の上、決定します
問 長寿社会課 ☎24-1111

佐世保市ホームページ
バナー広告
トップページ月約183,000アクセス (H20年度平均)
バナー広告各企業月約500アクセス (H20年度平均)
広告掲載募集中!! 詳しくはR2までお電話下さい。

佐世保市 広報させば広告
佐世保全域 99,000部 毎月1日発行
R2 株式会社アルーツ
Tel.0956-23-2728
http://www.p-r2.com

忘新年会
お一人様 5,000円より ご予約承ります!
2～200名様まで(和・洋宴会場)
お得な特典を ご用意!
マイクロバス 送迎無料!
忘年会ご利用後のご宿泊は... 特別料金にてご優待!
詳しくは右記ホテルまでお問い合わせ下さい。

レオプラザホテル TEL(0956) 22-4141
【滝の茶屋 鯉太郎】三浦町4-28
ワシントンホテル TEL(0956) 32-8011
【日本料理 桜川】潮見町12-7
グリーンホテル TEL(0956) 25-6261
【いけ洲 博多屋】三浦町4-1
こちらでもチェック! http://www.sasebohotel.com