

検診
検査

- 健康づくり課(①~④)
- 子ども保健課(⑤)

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・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	

場 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。
※肺がん検診は本紙23ページも参照。
※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)

時 火曜8:30~10:30 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・性感染症の相談・検査(匿名・無料)

相談専用電話・Eメール
☎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 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(第3火曜は19:00まで)、木曜9:00~11:00 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 場 中央保健福祉センター 料 無料
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。

障がい福祉

各種手当の「現況届」の提出

対 特別児童扶養手当・特別障害者手当・福祉手当受給者(用紙は該当者に郵送) 時 8月11日~9月10日 手障がい福祉課、各支所・行政センターへ ※詳しくはお尋ねを。 障がい福祉課

高齢者と介護

老人の認知症や心の相談(要予約)

内 専門の医師による個別相談 時 8月20日13時30分 場 中央保健福祉センター 対 高齢者と家族 料 無料 電話で長寿社会課へ 長寿社会課

介護者リフレッシュ事業

時 9月5日 場 原鶴温泉(福岡県朝倉市) 内 日帰り旅行 対 要介護1以上の家族を在宅で介護している人 定 40人 料 二千円 申 8月5~17日に電話で長寿社会課へ ※1人の要介護者につき介護者2人まで参加可。年間6回開催事業のうち2回まで参加可。 長寿社会課

「介護保険市民の会」会員募集

内 平成23年度の「介護保険事業計画」だけ 対 出産を控えた夫婦 定 15組 料 1組五百円 申 9月11日 健康づくり課

市立総合病院の健康教室

時 8月19日14~15時 場 市立総合病院・2階講堂 内 「ダイエットに近道なし」減量のための食事・運動とは 市立総合病院 ☎24・1515

市立総合病院敷地内は禁煙です

8月から敷地内は禁煙です。患者が治療に専念でき、たばこを吸わない人の受動喫煙を防止するために協力をお願いします。 市立総合病院 ☎24・1515

画見直しに向けた意見交換や、市への意見・提言、広報活動など

時 10月下旬(予定)~平成24年3月31日 ※定例会は11月に1回(19~21時)、勉強会は11月に1回。無報酬 場 中央保健福祉センター 対 20歳以上の市民 定 20人 申 長寿社会課などに設置している応募用紙に、400~800字のレポート「介護保険制度について思うこと」を添え、郵送(〒857-8585・住所不要)かEメール(choiyu@city.sasebo.lg.jp)で長寿社会課へ 8月31日必着 長寿社会課

ますます元気教室(全12回・要予約)

時 9月14日~11月30日(毎週月曜)10~11時 場 スポーツクラブ・ルネサンス佐世保(名切町) 内 個人の体力に合わせた簡単な運動や体操の指導 対 65歳以上で生活機能・健康チェックの結果、運動が必要と認められた人のうち、過去に参加したことがない人 定 先着10人 料 無料 申 8月10~17日に電話で中央地域包括支援センターへ 同センター ☎24・1111

健康づくり

「健康づくり応援の店」募集

生活衛生

8月は食品衛生月間

気温の高い夏場は冷蔵庫の上手な活用を①冷蔵庫内は10℃以下に保ち、ドアの開閉は素早く行う②庫内に食品を詰め込まず7割を目安に③冷蔵庫を過信せず食品は計画的に購入し早めに使い切る 生活衛生課

犬の放し飼いはやめましょう

飼い主にとってはおとなしい犬でも、犬の嫌いな人、子ども、高齢者には大変恐ろしく感じるものです。昼夜を問わず、犬の放し飼いはやめましょう。 生活衛生課

いる店を県や市のホームページで紹介 対 メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、禁煙・分煙等たばこ対策を実施している飲食店や惣菜店など 申 所定の申込用紙に必要事項を記入し、健康づくり課へ ※詳しくはお尋ねを。 健康づくり課

ヘルシークッキングコンテスト2次審査

内 「元気な朝ごはんレシピ」の2次審査 時 8月11~19日 場 市役所1階ロビー、市ホームページ 健康づくり課

健康相談(要予約)

時 ①8月25日14~15時 ②8月26日14~15時 ③9月8日13時30分~15時30分 場 ①世知原行政センター 健康館 ②小佐々行政センター ③中央保健福祉センター 内 生活習慣病の予防や禁煙の相談 申 前日までに電話で健康づくり課へ ※③は当日も電話で受け付けます。 健康づくり課

骨粗しょう症検診(要予約)

時 9月11日(時間は予約時に指定) 場 中央保健福祉センター 対 20~70歳の女性 定 先着56人 料 無料 申 8月12日から電話で健康づくり課へ ※結果報告会9月17日。 健康づくり課

歯の健康優良高齢者コンテスト(8020コンテスト)出場者募集

対 80歳以上(昭和4年4月1日以前に生まれ)の市民で自分の歯を20本以上持っている人(自薦・他薦問わず) 申 健康づくり課に設置している推薦状に必要事項を記入し同課へ 8月28日 ※コンテストは9月8日12時45分~14時に中央保健福祉センターで開催。 健康づくり課

各種料理教室(要予約)

【いきいき元気食事づくり教室・3回シリーズ】 時 ①9月1、8、15日 ②9月4、11、18日 ※①②10時~12時30分 場 ①中央保健福祉センター ②小佐々地区生涯学習センター 内 手軽にできる健康メニューと健康講話 対 40歳以上 定 各25人 料 1回二百円 各回前日まで ※1回だけの参加も可 【男性のための料理教室】 時 ①9月2、9、16日 ②9月3、10、17日 ※①②10時~12時30分 場 ①西地区公民館 ②中央保健福祉センター 内 手軽にできるヘルシーメニュー 対 40歳以上の男性 定 各22人 料 1回二百円 各回前日まで 【レパパママクッキング】 時 9月13日10時~12時30分 場 中央保健福祉センター 内 生まれてくる赤ちゃんの今後の家族のための食生活 ※調理実習は父親になる人

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】 障がい福祉課
アルコール依存の相談
○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 8月11、25日、9月8日13:30 中央保健福祉センター
○家族教室 9月1日13:30 中央保健福祉センター ※新規参加者は事前連絡を。

精神保健相談(要予約)
8月13、27日、9月10日 中央保健福祉センター
精神障がい者の社会復帰訓練
○社会復帰事業保健所デイケア 8月21、28日、9月4日10:00 中央保健福祉センター ※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)
8月22日13:00・ふれあいセンター
脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会)
8月21日13:30・アルカスSASEBO 2階「スピカ」研修室1 ※新規参加者は事前連絡を。

【医療に関する相談】 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

【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。
8月の内容
☑HDLコレステロール
☑傷を速く痛くなく治す方法
☑子どもの熱中症
☑声のかすれ
☑お口のがん
☑新しい妊婦検診
☑県保険医協会 ☎095-825-3829

社長オススメ「エコ得」商品! 省エネ家電を買う前にお考えください! 株式会社カケハシ させほ振興券取扱店

エコガラス キャンペーン特別価格 (90×180cm) 通常価格 ¥45,000円を ¥33,000/枚

●冷暖房費用削減 1年で約46,000円程度のおトク! (戸建住宅131㎡の場合) さらに! ●夏は涼しく、冬は暖かい。 ●紫外線をカットします。

佐世保市大塔町1748番地 Tel.0956-31-2567 http://www.kakehashi.co.jp

※上記の数値はあくまで目安としての試算額であり実際に特定の戸建住宅を改装した場合とは異なる場合があります。 ※板硝子協会エコガラスシミュレータより算出。

お墓の建立、リフォームetc. お気軽にご相談下さい。 今年のお彼岸は、秋分の日(9/23、彼岸の中日)をはさんだ前後3日、9/20(彼岸の入り)から9/26(彼岸の明け)になります。

もうすぐお盆です。故人の命日にはお墓参りを。 お墓についての豆知識 [合掌について] 仏前での基本的作法でもある合掌(がっしょう)は、私達が仰依し、救われて行く姿でもあるといわれています。左手は凡夫の迷いの世界であり、右手は仏様に象徴される悟りの世界であるといわれています。

【創業大正5年】引き継がれる「技術」と「信頼」 品質管理に関する国際規格である ISO9001認証取得

STONE DESIGN 森石碑 大塔町23番地 TEL (0956) 31-3416 http://www.morisekihi.co.jp

お墓の専門店 戒名の彫り込み・文字の金箔取り付け 建て直し・墓石の水洗い磨き直し