

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  
 ※肺がん検診は下記②も参照してください。  
 ※市国保加入者は保険証を提示すると無料。  
 ※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。

②肺がん検診(胸部レントゲン)

時 毎週火曜8:30～10:30 場 保健所  
 対 40歳以上  
 料 400円(70歳以上は無料)  
 ※市国保加入者は保険証を提示すると無料。  
 ※喀痰(かたん)検査希望者は別に500円。  
 ※肺がん検診は結核検診も兼ねています。

③20歳以上の成人歯科健診

時 毎週火曜8:30～10:30(受け付け) 場 保健所  
 ※歯科相談も併せて実施しています(無料)。  
 ※市内の登録歯科医療機関でも受診できます(要予約・受診料500円)。

④女性検診(要予約)

時 1月8日(時間は予約時に指定) 場 保健所  
 内 乳がん検診(マンモグラフィ)と骨粗しょう症検診を同日に実施  
 対 40～70歳の女性 定 先着20人  
 申 12月19日から電話で健康づくり課へ  
 ※乳がん検診は後日、医療機関で視触診の受診が必要。  
 ※骨粗しょう症検診は1月22日に結果報告会。  
 ※料金等詳しくはお尋ねを。

⑤乳幼児健診

・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。

あなたも「介護相談員」になりませんか

市では、介護保険施設等に入所している高齢者の生活の質を向上させるために、入所者からの相談に応じる介護相談員を募集しています。入所者が、施設に直接言いにくい不安や要望を聞き取り、施設に伝えるボランティアです。

- 内 相談活動⇒担当施設(1～2施設)を訪問。1施設当たり月2回、曜日固定で平日の午後3時間程度
- 定 例会⇒介護相談員同士の勉強会(月1回)
- 対 来年2月に開催する養成研修(4日間で30時間程度)を受講後、ボランティア団体に加入し継続して活動できる人 ※研修費用は無料。
- 定 若干名(面接による選考)
- 申 12月1～26日に、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、同課へ郵送⇒〒857-8585(住所不要)、佐世保市役所長寿社会課メール⇒chojyu@city.sasebo.lg.jp (いずれも26日必着)
- 問 長寿社会課

相談など

- 【子育て】
  - ◇子ども発達センターの療育相談と歯科保健相談(要予約) 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。 ④子ども発達センター ☎23-3945
  - ◇ひきこもり家族教室(要予約) 12月17日10:00＝ふれあいセンター ④障害福祉課
- 【医療に関する相談】 ☎25-9723
  - ◇医療安全支援センター 電話などでご相談ください。相談日時 平日8:30～17:15 ※年末年始を除く。 ④保健所内・総務企画課
- 【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家族教室 1月6日13:30＝保健所 ④障害福祉課
  - ◇精神保健相談(要予約) 12月11、25日＝ふれあいセンター ④障害福祉課
  - ◇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 12月19、26日、1月9日10:00＝ふれあいセンター 12月12日10:00＝北地区公民館 ④障害福祉課
- 【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。12月の内容
    - 甲 甲状腺機能低下
    - 乙 脳動脈瘤(りゅう)の治療
    - 丙 冬に流行する嘔吐(おうと)下痢症
    - 丁 糖尿病性網膜症の治療
    - 戊 歯のレントゲンの安全性
    - 己 日 出産時の異常出血
  - 12月27日～1月4日⇒家庭血圧 ④県保険医協会 ☎095-825-3829

健康づくり

エイズ・性感染症(クラミジア)相談、検査(匿名・無料) ますは「相談専用」 ☎0120・104・783、Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp 【電話・来所相談】時 平日8時30分～17時15分 【エイズウイルス抗体・クラミジア抗原検査】時 平日

骨粗しょう症検診(要予約)

時 ①1月8日(ママ骨検) ②1月16日 場 保健所 対 ①1歳未満の乳児を持つ母親 ②20～70歳の女性 定 ①先着16人 ②先着56人 料 無料 申 ①12月19日 ②12月24日から電話で健康づくり課へ ※②は1月22日(結果報告会) 問 健康づくり課

健康相談(要予約)

時 ①12月16日、1月13日13時30分～15時30分 ②12月16日14～15時 ③12月24日14～15時 場 ①保健所 ②世知原行政センター 健康館 ③小佐々行政センター 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 ※保健所分は当日も電話で受け付けます。 問 健康づくり課

B型・C型肝炎ウイルス検査

時 毎週月曜13～16時(祝日を除く) 場 保健所 対 同検査を受けたことがなく、感染の不安がある人 料 無料 問 健康づくり課

健康づくり課

8時30分～16時30分 【エイズウイルス即日検査】時 12月16日(事前予約制) ※いずれも保健所 問 健康づくり課

運動普及推進協議会の公開講座

時 1月13日10時～11時30分 場 相浦文化センター(相浦地区公民館) 内 インナーマッスルを鍛えよう! 定 先着20人 料 無料 申 12月10日から電話で健康づくり課へ ※治療中の人は主治医の許可を得てください。 問 健康づくり課

メタボリックシンドローム予防運動教室(全5回・要予約)

時 1月27日、2月3日、10日、17日、24日14時 場 体育文化館 内 運動の専門家が、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 対 40～64歳で全5回参加できる人(特定保健指導を受けている人や運動制限のある人を除く) 定 40人 料 無料 申 1月20日までに電話で健康づくり課へ(応募多数の場合抽選) ※治療中の人は主治医の許可を得てください。 次回の教室は振興会体育館(椎木町)で3月に開催予定。 問 健康づくり課

「健康づくり応援の店」募集

県では「健康ながさき21」計画に基づき、飲食店や惣菜店での「メニューの栄養成分表示」「ヘルシーメニューの提供」「ヘルシーオーダーの実施」「全面禁煙・完全分煙の実施」を推進しています ※登

生活衛生

年末の食品衛生対策

例年、この時期は多種多様な食品が大量に流通します。食品による事故が発生しないよう、保健所では食品製造・食品販売施設を重点的に監視や巡回指導を行います。食品購入の際は、保存温度や表示などに注意しましょう。また、家庭で食品を保存するときは、冷蔵庫の温度管理や詰めすぎに注意をしましょう。 問 生活衛生課

心肺蘇生法を学ぼう

時 1月31日9～12時 場 北松中央病院・研修会館 内 心肺蘇生法の講習 対 高校生以上 定 先着20人 料 無料 申 12月1日から電話かファクス(65・2123)で北松中央病院へ ※直接病院でも受け付け。 問 北松中央病院 ☎65・3101

市立総合病院の健康教室

時 12月17日14～15時 場 市立総合病院2階・講堂 内 テーマ「3時間!脳卒中」 問 市立総合病院 ☎24・1515

録方法等、詳しくはお尋ねを。 問 健康づくり課

近視・遠視・弱視 視力回復と低下予防の為に!

◎遠近距離にかかわらず、いろんな訓練方法があります。  
 ◎視力や年齢により、回復力が違いますが、程度が軽い程、早く回復します。(年齢4才位～60才位迄)

※トレーニング効果については個人差があります

《1973年から視力回復ひとすじに》

ナガサキ 視力回復センター

TEL(0956)25-4866 佐世保市下京町9-1

■受付時間 ◎火～土/11:00～18:00 ◎日曜日/10:00～15:00  
 ■定休日/月曜、祝日 ※時間外でも予約受付しております。

www.geocities.jp/sasebo\_shiryokukaifu/

●年末の事業資金を必要とされる皆様へ～商工会議所を利用して経営改善にお役立てください～

小規模事業者 経営改善資金 マル経資金 1,000万円 (融資限度額) 利率: 年 2.15% (平成20年11月10日現在) 返済期間: 運転資金5年以内 設備資金7年以内 担保・保証人: 不要

お問合せ先 佐世保商工会議所 中小企業 振興部 佐世保市湊町6-10 (松浦公園そば) TEL.(0956) 22-6121 http://www.sasebo-cci.or.jp

- ① 常時雇用する従業員が20人以下の事業所(商業・サービス業5人以下)
- ② 佐世保市内で1年以上事業を営んでおり、所得の申告をしている。経理内容が明らかである。
- ③ 納付すべき税金を完納している。
- ④ 一部制限事業所あり。\*生活衛生関連事業者の方も設備資金の利用が可能になりました。 ※一定条件を満たす融資対象事業所に対し、佐世保市の利子補給補助金が支給されます。