

## 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  
＝2月12、26日13:30
  - ③アルコール依存症家族教室  
＝3月4日13:30
- 場所 ②③保健所  
お尋ね 市役所障害福祉課

### 精神保健相談（要予約）

とき 2月14、28日  
場所 ふれあいセンター  
予約・お尋ね 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・5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4金曜13:30＝東部住民センター

### ②家族の会（ゆみはり会）

とき 2月16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 2月20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）

専門の医師が個別に相談に応じます。  
とき 2月21日13:30  
場所 保健所  
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。

#### 2月の内容

- 月→おならでお悩みの方へ
- 火→大便の失禁
- 水→よだれの多い子ども
- 木→花粉症の鼻水
- 金→マウスピースの効用
- 土、日→おりもの

☎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・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	

ところ 市内の登録医療機関（要予約）  
※肺がん検診は毎週火曜に保健所でも実施しています。  
※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） ▶希望者はB型-C型肝炎ウイルス検診も同時に受診できます ※基本健診は3月末で終了（詳しくは本紙折り込みをご覧ください）	市内の登録医療機関	常時（要予約） ▶予約時に市の健康診断希望とお伝えください	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
②20歳以上の成人歯科健診	市内の登録歯科医療機関	火曜 8時30分～10時30分（予約不要） 常時（要予約）	自己負担金=500円

☎保健所内・健康づくり課

### 女性検診（要予約）

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保健所で実施します。とき 3月7日 対象 40～70歳の女性  
定員 20人 申し込み 2月22日から健康づくり課レントゲン室へ ※乳がん検診は受診後、医療機関での視触診の受診が必要。詳しくはお尋ねを。  
☎保健所内・健康づくり課

### 献血にご協力ください

2月末まで「はたちの献血」キャンペーン期間です。冬季は特に血液が不足します。皆さんの温かいご協力をお願いします。皆さんと献血ルーム西海（四ヶ町アーケード内）  
☎献血ルーム西海  
☎26・1866

### 健康相談（要予約）

とき、ところ ①2月19日、3月4日 保健所 ②2月20日 世知原行政センター 健康館 ③2月21日 吉井行政センター ④2月27日 小佐々行政センター ※①13時30分～15時30分 ②④14～15時 内容 生活習慣病の予防や禁煙の相談 申し込み 健康づくり課へ  
☎保健所内・健康づくり課

### 男性のための料理教室

とき 2月5、12、19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 各30人 申し込み 健康づくり課へ ※1回だけの参加も可。給水制限により中止の場合あり。  
☎保健所内・健康づくり課

### いきいき元氣食事づくり教室

とき 2月8、15、22日10時～12時30分 ところ 日宇地区公民館 材料代 1回二百円 定員 各30人 申し込み 健康づくり課へ ※1回だけの参加も可。給水制限により講話だけの場合あり。  
☎保健所内・健康づくり課

### 働く男性の料理教室加工食品の表示を見よう

とき 2月20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 健康づくり課へ ※給水制限により中止の場合あり。  
☎保健所内・健康づくり課

### ライフスタイル改善教室

10年後もいきいきと元気に過ごせるように生活習慣を見直し

### 紹介患者の診療予約について

地域の医療機関から紹介状をもらった時は、直接、診療予約ができます。予約の申し込み 市立総合病院地域連携室へ 受付時間 平日8時30分～17時  
☎市立総合病院  
☎24・1515

### 乳がん・子宮がん体験者勉強会

とき 2月28日14時30分～16時 ところ 保健所 講座室 内容 女性が乳がん・子宮がんについて 講師 村上病院 医師・村上京子さん 対象 乳がん・子宮がん体験者とその家族 申し込み 健康づくり課へ  
☎保健所内・健康づくり課

### 敬老パスを発行しています

対象 75歳以上の市民で、パスを持っていない人 手続き 本人が印鑑を持って、健康づくり課、各支所、各行政センターでどうぞ ※市敬老・福祉回数券は、敬老パスを提示してから、運賃箱にお入れください。  
☎保健所内・健康づくり課

### 市立総合病院の健康教室

とき 2月20日14～15時 ところ 市立総合病院2階 講堂 テーマ 前立腺肥大症のはなし  
☎市立総合病院  
☎24・1515

### 生活衛生

#### 散歩時の犬のふんは持ち帰らしましょう

飼い犬が散歩中にしたふんはビニール袋等に入れて持ち帰り、持ち帰った後は燃やせるごみとして処理してください。  
☎保健所内・生活衛生課

#### ノロウイルス食中毒に注意を！

食品や人を介して感染する感染症が多発しています。ノロウイルス食中毒の発生を防ぐために次の点に注意しましょう▽用便後、調理前は必ず手指を洗浄、消毒する▽生かきの生食は「生食用」「消費期限」を確認する▽まな板、包丁、ふきんは定期的に洗浄、消毒する▽便や嘔吐物の処理には、感染症予防のため、ゴム手袋、マスクなどを使用する  
☎保健所内・生活衛生課

# 近視・遠視・弱視

当センターの《視力回復トレーニング》で視力回復！

当センターでは視力低下予防と回復の為に、  
水晶体体操法を取り入れています。

お気軽にご相談下さい

※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。



## ごみの処分に困ったら なんでもご相談ください!!

# ゴミレスキュー

一般廃棄物 産業廃棄物

臨時ごみならなんでも! 店舗・事業所ごみの定期収集

即日対応可能! テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機もOK!

宮岡栄次 (☎クリーン・エコロジー)

☎(0956)39-5709 佐世保市大黒町15-35

一般廃棄物許可 佐世保市指令17廃リ第103号 / 産業廃棄物許可番号 08001128192