

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

とき 随時

場所 障害福祉課

②佐世保断酒会

とき 1月22日13:30

場所 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 1月10、24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 1月19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 1月16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 1月17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。

1月の内容

月→経鼻内視鏡について

火→手指の痛み

水→インフルエンザの治療薬

木→ニキビの最新治療

金→夜間せん妄

土、日→小児の包茎

☎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	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



マタニティクッキング教室

おなかの赤ちゃんのために栄養バランスを考えた食事を作ります。とき 1月18日10～12時
ところ 中央公民館 材料代 200円 定員 30人 申し込み 健康づくり課 ※給水制限により中止の場合あり。

☎保健所内・健康づくり課

運動の出前講座

市では希望の運動(転倒予防体操や有酸素運動など)の講師を派遣しています。この講座で体を動かしてみませんか。対象 日ごろ運動をしていない10人以上の団体やグループ 時間 平日10～17時の間で90分以内
ところ 市内(会場は各自準備してください) 受講料 無料 申し込み 1月31日までに健康づくり課へ ※詳しくはお尋ねを。

☎保健所内・健康づくり課

こころもからだもリフレッシュ ヨガやストレッチを中心とした有酸素運動教室(全2回)

とき ①1月24、31日13時30分～15時30分 ②2月21、28日13時30分～15時30分
ところ ①アルカスSASEBO2階「ピカ」研修室1 対象 ①20～40歳の市民 ②50歳以上の市民 定員 各30人 参加料 無料 用意する物 運動できる服装、飲料水、タオル 申し込み 健康づくり課 ※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。

☎保健所内・健康づくり課

医師による健康講話(要予約)

とき ①1月31日14～16時 ②2月14日14時30分～16時
ところ 保健所・講座室 テーマ ①「あなたのこころ、ひとやすみ」こころの健康 ②「女性の健康、大切に」子宮がん・乳がんの早期発見 講師 ①西海病院院長 逸見嘉之介さん ②村上病院産婦人科医 村上京子さん 申し込み 健康づくり課
☎保健所内・健康づくり課

2月は生活習慣病予防月間

「気になるメタボリックシンドローム」(要予約)

2月は生活習慣病予防月間

市立総合病院の健康教室

基本健康診査と骨粗しょう症検診、肺がん検診などが同時に受診できます。とき 2月5、12、19日8時30分～10時30分
ところ 保健所 対象 ① ③のすべてに該当する人 ①40歳以上の人 ②職場で健診がない人 ③前回の健診から1年以上経過している人 料金 基本健康診査五百円(70歳以上は無料)、肺がん検診四百円(市国保加入者と70歳以上は無料) 定員 各30人 申し込み 健康づくり課 ※骨粗しょう症検診だけの受診はできません。

☎保健所内・健康づくり課

「運動普及推進協議会」の公開講座(要予約)

各地区で活動している運動普及ボランティアの皆さんと一緒に運動しませんか。とき 2月27日10時～11時30分
ところ 西地区公民館 内容 ウォーキングに役立つ筋力アップトレーニング 参加料 無料 用意する物 運動できる服装、飲料水、タオル、室内シューズ 申し込み 健康づくり課 ※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。

☎保健所内・健康づくり課

生活衛生

包装容器に入れられた「生かき」の表示について
包装容器に入れられた「生かき」は、用途別に「生食用」と「加熱調理用」に区別されています。「加熱調理用」の生かきは、必ず加熱して食べてください。また、容器には消費期限と保存方法(10℃以下、要冷蔵)も表示されていますので、表示を確認して食べましょう。

☎保健所内・生活衛生課

犬や猫は責任を持って飼いましよう

いなくなってもすぐに飼い主が分かるように、犬は首輪に鑑札・注射済票を、猫にも首輪と名札を付けましょう。飼っている犬や猫が周囲に迷惑をかけるよう、気をつけて飼いましよう。

☎保健所内・生活衛生課

生きていくうちに終の住処を・・・
お墓参りの豆知識!!
家族全員で相談しながらお墓を建てられる喜び。
寿陵 (じゅりょう)
生前にお墓を建てる事を「寿陵(じゅりょう)」といいます。寿陵-生前墓は、古くから「長寿」「子孫繁栄」「家内円満」の3つの果報を招くとされてきました。中国では古来より、生前にお墓を建てることは長寿を授かる縁起の良い事とされています。最近では後を継ぐ方に負担をかけないようにとの配慮から、寿陵が増えてきています。生前に建てることのメリットとして、ご予算に応じたお好みの墓が建てられることが挙げられます。

《新作 お墓の大展示場公開中!》
自社工場での安心加工! ●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

有限会社 STONE DESIGN
森石碑
〒857-1161 佐世保市大塔町23番地
TEL(0956)31-3416
http://www.morisekihi.co.jp/

当店だけの特別企画
NTT DoCoMo
トコモショップ

ケータイお買上げの皆様にご冬BIGチャンス!
【当店オリジナル(冬限定スピードクジ)】
実施期間 2008.1.14 まで

最高20,000円 DCギフト券 が、その場で当る!!

期間中、5,250円以上お買上げ頂いたお客様(新規・取替) 全員の方に、1等20,000円から3等1,000円迄のDCギフト券が合計125名様に、その場で当る! 当店オリジナルの「スピードクジ」にチャレンジいただけます。 ※ドコモ冬キャンペーンのクロスド懸賞との重複当選はできません。

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《酒の斗隣》 ☎ 0120-79-4477 佐々町市場免72-6