

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】

精神保健相談

とき 10月11、25日
 場所 ふれあいセンター
 予約 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(フリーダム)
 ・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 10月20日13:00
 場所 ふれあいセンター
 お尋ね 市役所障害福祉課

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
 ＝10月9、23日13:30
 ③アルコール依存者の家族教室
 ＝11月6日13:30
 場所 ②③は保健所
 予約・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 10月17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)

とき 10月18日13:30
 場所 保健所
 ※専門の医師が個別相談に応じます。
 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
 10月の内容
 月→糖尿病および予備軍の運動療法
 火→乳がんの新しい治療
 水→水ぼうそうと予防接種
 木→ものが変に見えたら(視野狭窄症)
 金→75歳以上の後期高齢者医療制度
 土、日→陰部のイボ
 ☎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・X線 1,500円	視触診・X線 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)
 ※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	市内の登録医療機関	常時(要予約)	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

乳がん・子宮がん体験者の会(弥生の会)

とき 10月22日10～12時
 ところ 保健所
 ☎保健所内・健康づくり課

女性検診

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(乳がん検診は保健所で受診後、医療機関で視触診の受診が必要) とき 11月28日 対象 40歳以上の女性 定員 20人 申し込み 10月19日から保健所・レントゲン室 ※料金など詳しくはお尋ねを。
 ☎保健所内・健康づくり課

女性専用医療相談

県では、婦人科、思春期の女性特有の疾患など男性医師には相談しにくい病気、また、更年期障害やストレス関連の障害に伴う心身の不調など、健康問題に悩んでいる人の相談を受け付けています。市保健師が相談内容を伺い、必要に応じて県と連絡・調整の上、女性医師への予約を行います。 ※この医療相談は、電話か面談による相談(無料)で、診察は行われません。
 ☎保健所内・健康づくり課

働く男性の料理教室

とき 10月17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 200円 定員 30人 申し込み 健康づくり課
 ☎保健所内・健康づくり課

男性のための料理教室

とき 10月26日、11月2、9日10時～12時30分 ところ 中央公民館 材料代 1回200円 定員 各30人 申し込み 健康づくり課
 ☎保健所内・健康づくり課

いきいき元気食事づくり教室

とき、ところ 10月11、18、25日 山澄地区公民館▽10月17、24、31日 東部住民センター ※10時～12時30分 材料代 1回200円 定員 各30人 申し込み 健康づくり課
 ☎保健所内・健康づくり課

健康ウォーキング大会

とき 11月19日9時45分(受け付け9時30分) ※雨天中止 ところ 三川内支所前集合内容 5km程度の平坦なコース 準備する物 水筒、タオル、健康保険証 ※参加賞あり。
 ☎保健所内・健康づくり課

健康講話「エクササイズでメタボ撃退」(要予約)

とき 10月15日10時～11時30分 ところ 保健所 内容 健康運動指導士によるメタボリックシンドロームの予防と家庭でできる簡単な運動の紹介など
 ☎保健所内・健康づくり課

老人福祉センターで歯科健康相談を行います

とき 11月7日10～14時 ところ やすらぎ荘(花園町)
 ☎保健所内・健康づくり課

「いのちの輝き展」と骨髄バンクドナー登録会を開催します

10月は「骨髄バンク推進月間」です。いのちの大切さや骨髄バンクについて考えてみませんか とき ①10月13～14日 ※10月13日10～15時は骨髄バンクドナー登録会を同時開催(18～54歳の健康な人はご協力を) ②10月15～16日 ところ ①ジャスコ大塔店 ②アルカスSAS EBO
 ☎保健所内・健康づくり課

10月10日は「目の愛護デー」

目を大切にして楽しい生活を送りたい。
 ☎保健所内・健康づくり課

10月は「臓器移植普及推進月間」です

臓器提供意思表示カードは、健康づくり課や各支所、各行政センターなどにあります。
 ☎保健所内・健康づくり課

市立総合病院の健康教室

とき 10月17日14～15時 ところ 市立総合病院2階・講堂 テーマ 小児の発熱について
 ☎市立総合病院 ☎24・1515

生活衛生

弁当の調理・管理にご注意を
 秋の行楽シーズンに弁当持参で出掛けるときは、次のことに注意しましょう▽食材は傷みにくいものを選び当日に調理する▽調理器具は使用前に十分洗浄・消毒する▽調理後は、十分冷ましてから、容器に詰める▽直射日光の当たらない涼しいところに保管し、早めに食べる
 ☎保健所内・生活衛生課

FM長崎 ラジオCMでおなじみの **パーツライン タクシマ** です。
 長崎県佐世保市大塔町1245
 TEL 0956-33-1532

不要なクルマ お売り下さい!
 心配なレッカー移動代等の費用は頂きません。 http://www.hai-sya.com/

中古車、事故車、廃車、走行不良車、改造車、水没車、低年式車、解体車、下取り0円の車、不動産

www.hai-sya.com

佐世保で **創業!** 応援します。
 佐世保商工会議所 5つの創業支援(個別相談・秘密厳守・相談無料)

- ① 融資斡旋
- ② 専門家による創業計画へのアドバイス
- ③ 税務相談
- ④ セミナー等での情報提供
- ⑤ 当所ホームページ・メルマガに創業事例として掲載

佐世保商工会議所
 経営革新支援アドバイザーセンター
 佐世保市湊町6-10 (松浦公園そば) TEL. (0956) 22-6121
 http://www.sasebo-cci.or.jp