

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

子ども発達センター(花園町)の各種相談(要予約)

- ・療育相談＝毎週月曜
※お子さんの発達などについて
 - ・歯科保健相談＝毎月第1・3木曜
※障がいがあり歯科医院での受診が困難なお子さん
- 予約・お尋ね 同センター
☎23-3945 ☎29-0069

【障がい福祉】

精神保健相談

とき 9月13、27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時＝ふれあいセンター
- ・第2金曜10時＝北地区公民館
- ・第4金曜13時30分＝東部住民センター

②家族の会(ゆみはり会)

とき 9月22日13時
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 9月19日10時
場所 ふれあいセンター
予約・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
＝9月11、25日13時30分
 - ③アルコール依存者の家族教室
＝10月2日13時30分
- 場所 ②③保健所
予約・お尋ね 市役所障害福祉課

【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
9月の内容
月→ジェネリック医薬品
火→寝ちがい
水→夜型の子どもたち
木→喉頭がんと喫煙
金→歯周病とメタボリックシンドローム
土、日→妊娠糖尿病
☎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
	保健所	火曜 8時30分～10時30分(予約不要)	
②20歳以上の成人歯科健診	市内の登録歯科医療機関	常時(要予約)	自己負担金=500円

☎保健所内・健康づくり課

いきいき・元気に体操教室
転倒予防のための家庭でもできる基礎的な運動です(4回シリーズ)とき 10月11、18、25日、11月1日14～16時 ところ 市体育文化館・小体育室 対象 65歳以上の市民 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

男性のための料理教室
とき、ところ 10月5、12、19日 日宇地区公民館▼10月23、30、11月6日 大野地区公民館 ※時間は10時～12時30分 材料代 1回二百円 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 ※時間は10時～12時30分 材料代 1回二百円 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

骨粗しょう症検診
とき 10月12日 対象 20～

70歳の女性 定員 先着50人 申し込み 9月19日から健康づくり課 ※結果は10月18日の報告会でお渡しします。
☎保健所内・健康づくり課

運動体験しませんか
日ごろ運動していない、10人以上の団体やグループを対象に運動の出前講座を行います。詳しくはお尋ねを。
☎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 本人が印鑑を持参し、健康づくり課、各支所、各行政センターでどうぞ(即時発行は健康づくり課だけ) ※市敬老回数券は、敬老パスを提示の上、運賃箱にお入れください。
☎保健所内・健康づくり課

B型・C型肝炎ウイルス検査
対象 平成4年以前に輸血を受けた人 ▼長期の血液透析を受けている人 ▼輸入非加熱血液凝固因子製剤を投与された人 ▼大きな手術を受けた人 ▼そのほか感染の不安がある人 とき 毎週月、水曜13～15時 ところ 保健所 料金 無料 ※本紙25

ページの健康診査①40歳以上の基本健康診査の対象者で、過去に肝炎検査を受けたことがない人は、同診査(自己負担金五百円)と併せて検査ができます。
☎保健所内・健康づくり課

エイズ相談やエイズウイルスの即日検査を行っています
エイズ相談を毎日受け付けています。9月14、26日はエイズウイルスの即日検査を行います(予約制) ※14日は19時30分まで受け付け 専用相談電話 0120-104-783 Eメール shc73@city.sasebo.jp
☎保健所内・健康づくり課

献血にご協力をお願いします
四ヶ町アーケードの「献血ルーム西海」で献血を受け付けています。ご協力をお願いします。
☎献血ルーム西海 ☎26・1866

市立総合病院の健康教室
とき 9月19日14～15時 ところ 市立総合病院・講堂 内容 心臓疾患の外科治療
☎市立総合病院 ☎24・1515

生活衛生

食中毒にご注意を!

9月は涼しくなりますが、夏の疲れが残っていたり、衛生面で気が緩んだりします。わずかな油断から食中毒を起こさないように、次のことに注意しましょう ▼食品を購入するときは新鮮なものを選ぶ ▼冷凍、冷蔵が必要なものは最後に購入し、持ち帰ったらすぐに適温で保存する ▼調理を始める前や食事の前には、手をしっかり洗う ▼加熱が必要な場合は、十分に火を通す ▼調理した食品はできるだけ早く食べる
☎保健所内・生活衛生課

散歩時の犬のふんは持ち帰りましょう

公園や道路などに犬のふんが放置されており、困っているとの相談が寄せられています。犬のふんは飼い主が責任を持って片付けるのがマナーです。散歩のときはビニール袋などを用意し、ふんは持ち帰ってください。
☎保健所内・生活衛生課

佐世保市在住の方への感謝宿泊プラン

サンクスプラン

平日 10,500円 平日・休日前 1泊2食付!
休日前 13,500円 1名様料金 消費税込・入湯税別

●お子様料金は大人2名様以上適用し、大人料金の70%です。(ご夕食はお子様ランチ)
●お部屋タイプの指定は出来ません。

●お問い合わせ・ご予約は... TEL 0956-58-5800

ご予約の際は「サンクスプラン」と一言!

SAKAIHASHI CORAZON HOTEL 西海橋コラゾンホテル 〒859-3451 長崎県佐世保市針尾東町2523-1 http://www.corazonhotel.jp

大野飛鳥会館 9月29日(土)

パネル展示会

町内の公民館などで 冠婚葬祭(しきたり、作法など...) 出張勉強会が できます。

葬儀のすべてをパネルでご紹介します。

入場無料 佐世保市田原町16-23 ☎41-4949

ご希望の方はお近くの飛鳥会館へご連絡下さい。