

献血はあなたにもできる人助け ～献血にご協力ください～

1月と2月の2カ月間は、「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。新成人をはじめ、皆さんの献血へのご協力をお願いします。
ご協力いただける人は、献血ルーム「西海」(上京町、☎0956-25-2440)へどうぞ。
お尋ね 保健所内・健康づくり課

エイズに関する相談を 毎日受け付けています

エイズ相談・性感染症相談を毎日受け付けています。
また、予約制でエイズウイルスの即日検査も行っています。秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。
専用相談電話 ☎0120-104-783
Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp



健康づくり

●骨粗しょう症検診
■保健所内・健康づくり課
とき、ところ 2月9日 保健所
対象 20～70歳の女性 申し込み 1月17日から同課へ 定員 1先着50人 ※結果は2月15日の報告会でお渡しします。



高齢者と介護

●介護食づくり教室にどうぞ
■保健所内・健康づくり課
手軽にできる介護食を一緒に作ってみませんか。
とき、ところ 2月9日、16日、23日 10時～12時30分 日宇地区公民館 ※1回だけの参加も可 材料代 1回200円 定員 各30人 申し込み 同課



生活衛生

●犬を放さないでください
■保健所内・生活衛生課
早朝や夜などに犬を放すことで、迷惑に感じている近所の人がいまいます。おとなしい犬や小さい犬でも、犬が怖い人や子ども、高齢者などは恐ろしく感じる場合があります。また、交通事故に遭ったり、行方不明になったりすることもありますので、犬は絶対に放さないでください。万一、犬が逃げて帰ってこない場合は、保健所までご連絡ください。

●運動の出前講座をします
■保健所内・健康づくり課
日ごろ運動をしていない人のために、運動の専門家を派遣します。対象 日ごろ運動をしていない地域のグループ(10人以上) 定員 1先着10グループ 申し込み 同課

●敬老バスを発行しています
■保健所内・健康づくり課
対象 75歳以上の市民で、バスを持っていない人 手続き 本人が印鑑を持参の上、同課、各支所、各行政センターでどうぞ ※市敬老・福祉回数券の対象者は、敬老・福祉バスを提示の上、運賃箱にお入れください。ご協力をお願いします。

●男性のシルバー料理教室
■保健所内・健康づくり課
家庭の味、手作りの心を大切にしたい、楽しくおいしい料理を作ってみませんか。
とき、ところ 2月6日、13日、20日 10時～12時30分 相浦文化センター ※1回だけの参加も可 材料代 1回200円 定員 各30人 申し込み 同課

●カンピロバクター食中毒にご注意 ください

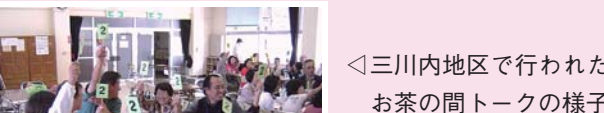
■保健所内・生活衛生課
近年、カンピロバクターという細菌を原因とする食中毒が多く発生しています。カンピロバクターはもとも、鶏、牛、豚の内臓に存在します。次の点に注意しましょう。
▼生で食肉を食べるのは控える ▼食肉は十分に加熱する ▼消費期限を確認し、必ず冷蔵庫で保管する ▼調理の際は十分に手を洗う

地域福祉「お茶の間トーク」にご参加ください

「お茶の間トーク」は、地域の皆さんが集まって、お住まいの地域のさまざまな問題について話し合う座談会です。
当日は、グループ形式でクイズやゲームなどを交えて楽しく話し合いを進めていきます。
1月から3月にかけては、下記の4地区で開催します。みんなが助け合い、暮らしやすい地域をつかっていくために、一緒に話し合ってみましょう。

対象 各地区にお住まいか勤め先がある小学生以上の人は、どなたでも参加できます

地区	とき	ところ
黒島	1月20日12時30分	黒島地区公民館
	2月17日12時30分	
福石・木風	1月27日13時30分	南地区公民館
	2月24日13時30分	
天神	2月 3日13時30分	南地区公民館
	3月 3日13時30分	



※話し合われた内容は、各地域ごとに作る「地域福祉活動計画」に生かされます。

お尋ね 保健所内・総務企画課

医師による健康講話

とき 1月22日15時～16時40分
ところ 保健所・講座室
テーマ メタボリックシンドローム～内臓脂肪がまねく病気～
講師 松本一成さん(佐世保中央病院・医師)
※事前予約制です。
申し込み、お尋ね 保健所内・健康づくり課



市立総合病院の健康教室

専門の医師が病気の最新治療や検査などについて、分かりやすく話をします。
とき 1月17日14～15時
ところ 市立総合病院2階・講堂
テーマ 脳卒中のはなし
お尋ね 市立総合病院 (☎0956-24-1515)

B型・C型肝炎ウイルス検査

対象
①平成4年以前に輸血を受けた人
②長期の血液透析を受けている人
③輸入非加熱血液凝固因子製剤を投与された人
④大きな手術を受けた人
とき 毎週月、水曜13～15時
ところ 保健所
料金 960円～
※40歳以上の方は、基本健康診査(市内の登録医療機関は随時、保健所は毎週火曜8時30分～10時30分)をご利用ください。
お尋ね 保健所内・健康づくり課