

検診・検査

①がん検診（受診は各種年1回・要予約）

| 区分 | 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＋喀痰検査 900円 | | |
| 大腸 | - | - | 600円 | | |
| 子宮 | 頸部(けいぶ) 1,000円 | | | | |
| 乳 | - | 視触診・マンエコー 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 | |

場 市内の登録医療機関

※料金は各種健康保険共通。本市国保加入者は保険証を提示すると無料。
※肺がん検診は毎週火曜8:30～10:30に中央保健福祉センターでも実施⇒27ページをご覧ください。
※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。

②成人歯科健診(要予約)

時 火曜8:30～10:30(祝日を除く)
場 中央保健福祉センター
※歯科相談も併せて実施しています(無料・要予約)。
※市内の登録歯科医療機関でも受診できます。
→受診料500円(要予約)

③エイズ・性感染症相談・検査(匿名・無料)

まずは電話でご相談を 時 平日8:30～17:15
☎0120-104-783
Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp
エイズウイルス抗体(通常)・クラミジア抗原検査
時 月曜9:00～11:30、13:00～16:30、水曜9:00～11:30(祝日を除く) 場 中央保健福祉センター
エイズウイルス抗体即日検査(要予約・祝日を除く)
時 火曜13:00～16:00、木曜9:00～11:00
6月15日13:00～19:00 場 中央保健福祉センター

④肝炎ウイルス検査

時 月曜13:00～16:00(祝日を除く) 料 無料
場 中央保健福祉センター 対 感染の不安があり、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人
※市内の登録医療機関でも受診できます(20歳以上)。

⑤乳幼児健診

4カ月児健診 対 3～4カ月ごろ
1歳6カ月児健診 対 1歳6カ月ごろ
3歳児健診 対 3歳6カ月ごろ
※1カ月前に該当者に通知します。

問 健康づくり課(①～④) 問 子ども保健課(⑤)

献血にご協力ください
金曜10時～17時30分(成分献血は17時まで) 場 四ヶ町アーケード内・献血ルーム西海 ☎25・2440
献血ルーム西海 ☎25・2440

食習慣改善教室(料理教室)
7月22日10時～12時30分(受け付け9時40分) 場 中央保健福祉センター内 生活習慣病予防のための薄味、野菜たっぷりの料理づくり 定 25人 料 二百円 申 事前に電話で医療保険課へ
問 医療保険課

生活衛生

家庭での食品の保存に注意を
高温・多湿になるこの時期は、食品の保存に注意が必要です。持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる▽庫内は整理整頓し詰め過ぎない▽冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に保つ▽肉や魚はビニール袋や容器に入れるなどの注意や工夫をしましょう。
犬の相談は最寄りの畜大指導員へ
各小学校区ごとに畜大指導員さんを委嘱しています。お気軽にご相談ください。
問 生活衛生課

相談など

【子ども発達センター】 ☎23-3945
療育相談(要予約) ①子ども発達センター
歯科保健相談(要予約) ②健康づくり課
●遊びの広場(わいわい広場)もあります。
お気軽にご来場ください。

【障がい福祉】 ③障がい福祉課
アルコール依存の相談
●アルコール依存の相談
障がい福祉課で随時
●佐世保断酒会
6月22日13:30
中央保健福祉センター
精神保健相談(要予約)
6月24日、7月8日
中央保健福祉センター
精神障がい者の社会復帰訓練
保健所テイクア
毎週金曜(祝日を除く)10:00
中央保健福祉センター
※新規参加者は事前連絡を。
精神障がい者の家族の会(ゆみはり会)
6月26日13:00・ふれあいセンター
※新規参加者は事前連絡を。

膠原病友の会
6月17日13:30・ふれあいセンター
※新規参加者は事前連絡を。
脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会)
6月18日13:30
アルカスSASEBO2階「スピカ」研修室1
※新規参加者は事前連絡を。

【高齢者と介護】 ④長寿社会課
老人の認知症や心の相談(要予約)
6月17日13:30
中央保健福祉センター

【健康テレホン】 ☎23-4300
祝日は前日の内容が流れます。
6月の内容(3分間)
①便秘
②腸イレウス(腸閉塞)
③小児の肺炎球菌ワクチン
④角膜炎(かひよう)
⑤乳児(3歳未満)の口腔ケア
⑥ワクチンによる子宮がん予防
問 県保険医協会 ☎095-825-3829

健康づくり

老人福祉センターの歯科健康教育・相談
①6月11日②6月16日③6月18日 ※10～14時 場 ①よしい荘
②つくも荘③あたご荘内 お口の嚙み下ろし、唾液腺マッサージや歯科相談など 料 無料 ※別途入館料必要。
問 健康づくり課

女性検診
7月12、26日9～11時、13～15時 場 中央保健福祉センター内①乳がん検診(マンモグラフィ撮影)と骨粗しょう症検診②骨粗しょう症検診 対 ①40～70歳の女性②20～70歳の女性 定 ①②各日先着20人 申 6月16日から電話で健康づくり課へ ※料金等はお尋ねを。
問 健康づくり課

運動の体験出前講座(要予約)
時 平日の10～17時までの間で90分以内 場 市内で希望の場所(会場手配は各自で) 内 家庭でできるストレッチ・筋トレ、手軽にできる有酸素運動など 対 市内在住の5人以上の団体やグループ 定 先着3団体 料 無料 申 実施予定日の2カ月前までに電話で健康づくり課へ ※詳しくはお尋ねを。
問 健康づくり課

料理教室(要予約)
① 男性のための料理教室 時 ①6月30日、7月7、14日②7月9、16、23日 ※10時～12時30分 場 ①山澄地区公民館②愛宕地区公民館
② 運動の体験出前講座(要予約) 時 平日の10～17時までの間で90分以内 場 市内で希望の場所(会場手配は各自で) 内 家庭でできるストレッチ・筋トレ、手軽にできる有酸素運動など 対 市内在住の5人以上の団体やグループ 定 先着3団体 料 無料 申 実施予定日の2カ月前までに電話で健康づくり課へ ※詳しくはお尋ねを。
問 健康づくり課

物忘れ相談会(要予約)
①6月19日14時～16時30分②7月5日13時30分～16時 場 ①東部住民センター②大野地区公民館
③専門の医師が高齢者の物忘れについて相談に応じます。 ※1人30分程度 料 無料 申 電話で長寿社会課へ
問 長寿社会課

健康相談
時 ①6月22日②6月23日③6月24日 ※14～15時④実施日予約調整 場 ①世知原行政センター健康館②小佐々行政センター③鹿町行政センター健康館④中央保健福祉センター内 生活習慣病予防や禁煙に関する相談 申 電話で健康づくり課へ ※要予約(行政センターは前日までに)
問 健康づくり課

6月開催の介護教室

介護に関する技術や知識、認知症予防等の教室です。市内各地区ごとに講演・実演・体験学習等を開催しています。 料 無料

| 日 | 場所(内容) | 時間 |
|-----|--|-------------|
| 10日 | 世知原地区生涯学習センター(やさしく学ぶ身体介護～おむつの交換・体位交換・移乗・移動・食事等の介護技術) | 13:30～15:30 |
| 12日 | 泉福寺1組公民館(口腔ケアについて) | 14:00～16:00 |
| 13日 | 東部住民センター(口腔ケアについて) | 13:00～15:00 |
| 13日 | 音羽の浜地域交流スペース(認知症と音楽療法) | 13:30～15:30 |
| 19日 | やまづみ荘4階会議室(認知症ってなあに?PART2) | 13:30～15:30 |
| 20日 | ゆずの里(美味しく安全に食べること) | 14:00～16:00 |
| 23日 | 相浦地区公民館(認知症の知識・接し方・予防) | 10:00～12:00 |
| 24日 | 日野本町公民館(口腔ケアについて) | 9:30～11:30 |

任意整理・過払金返還請求!

消費者金融等と約10年以上の取引がある方・消費者金融等の借金を完済した方は

相談無料
秘密厳守

完済した方は自己負担金ゼロ!

取り戻した過払金の中から成功報酬をいただくのみです。詳しくはお電話、またはブログをご覧ください。
<http://fukuda-hiroshi.seesaa.net/>

要電話予約 ☎0954-27-8056 受付(月～金) 9:00～18:00

佐賀県佐賀市武雄町大字武雄5650-26

ワンランク上のおもてなし

中央ICより5分 ☎25-0001

セントラルホテル 佐世保市上京3番地●国道沿●空港バス停0分●商店街2分

チェックイン 昼12時
チェックアウト 11時

ビジネスからスイートまで 160室

朝6:30 朝食は超人気だよ!

会議室 10室 P70台

徒歩5分 アルカスにも宴会場があるよ!