

各種集団健診・検診

と き	と ころ	内 容	託児	記号の説明
9月	28日(日)	長浜市保健センター	生、特、肝、胃、大、子、骨、結(リフト)	生=生活習慣病健診 特=長浜市国民健康保険特定健診 肝=肝炎ウイルス検診 胃=胃がん検診 大=大腸がん検診 子=子宮がん検診 骨=骨粗しょう症検診 結=結核健康診断 ※(リフト)=リフトの付いた検診バスです。車イスのまま乗車できます。 歯=歯周疾患検診 ※長浜区域・浅井区域・びわ区域のどこの会場でも受けられます
	29日(月)	北部福祉ステーション 長浜市保健センター(午後)	生、特、肝	
	8日(水)	浅井勤労青少年ホーム	生、特、肝、胃、大、結	
10月	16日(木)	サンパレス びわ保健センター(午後)	生、特、肝、胃、大、子、骨、結 生、特、肝	○
	19日(日)	浅井保健センター	生、特、肝、胃、大、子、乳、骨、結(リフト)	
	22日(水)	浅井保健センター	歯(受付9:30~11:30)	
	24日(金)	長浜市保健センター 六角館(午後)	生、特、肝、大、子、骨 生、特、肝	○
	27日(月)	浅井保健センター	胃、大、子、乳、結	
	30日(木)	長浜市保健センター	胃、大、結、歯(受付9:30~11:30)	

※受付時間 平日9:15~11:00(結は平日11:15まで)、休日8:00~11:00、(午後)は14:00~15:30

※各種がん検診、骨粗しょう症検診、歯周疾患検診、託児は、予約制です。電話で健康推進課へお申込みください。

※上記以外の日程・対象年齢・費用等詳しくは、『長浜市健康づくり日程表』をご覧ください。

※長浜市国民健康保険特定健診を受診される人は、必ず受診券と被保険者証を持って受診してください。

※市民税非課税世帯(特定健診は除く)、生活保護世帯の人は、無料で受診できます。受けたい健診(検診)日の2週間前までに健康推進課窓口へお越しください。

※リフト車による結核健康診断でリフトをご利用の場合は、事前に健康推進課までご連絡ください。

めざせ！健康日本一 ながはま

「からだを動かして元気づくり」

～日常生活で運動量をアップしよう。の巻～

みなさんは普段の生活で、どれくらい体を動かしていますか。家ではゴロ寝でテレビ、外出は必ず車に乗るという生活では、肥満につながり、今話題のメタボリックシンドロームを招くだけでなく、筋力も低下してしまいます。

メタボリックシンドロームの原因である内臓脂肪は、運動すると減りやすい特徴があります。日常生活の中で積極的に体を動かし、肥満や筋力低下を予防しましょう。

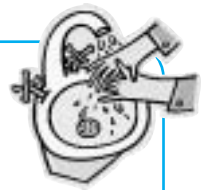
【運動量アップのヒント】

- エレベーターやエスカレーターはやめて、階段を使う。
- 駐車場では、できるだけお店の入り口から遠い所に停める。
- テレビを見ながら、腹筋トレーニングや腕立てふせをする。
- 布団を干す、洗車、庭木の手入れなど体を動かす家事を行う。
- 一日あたり今より1000歩(10分)多く歩く。
- 近くへは、歩くか自転車で出かける。

腸管出血性大腸菌感染症を予防しましょう！

次の点に注意しましょう。

- 調理前には、石けんで十分に手を洗いましょう。
 - 食肉など加熱して食べる食品は、十分に加熱しましょう。(食品の中心温度は、75℃、1分以上の加熱が必要です)
 - 焼肉など調理しながら食べる場合は、生肉を扱う箸と食べる箸を別々にしましょう。
 - 特に、生レバーやユッケなど、食肉を生で食べることは避けましょう。
 - 患者さんからの二次感染に気をつけましょう。
*乳幼児のおむつ交換など排泄の世話などで便に触れた場合は、石けんと流水で手を十分に洗い消毒しましょう。
 - 気になる症状があるときには、早めに医療機関を受診しましょう。
*主な症状は、腹痛や下痢です(軟便の場合もあります)。症状が進行すると血液の混じった下痢(血便)になったり、溶血性尿毒症候群(HUS)という腎障害を引き起こす場合もあります。
 - 医師の指示なく、下痢止め等を服用することはやめましょう。
- ※早めに受診して治療を受ければ、短期間で治癒する病気です。



乳幼児健診

(受付時間 13:10~14:00)

※12:00から受付名簿を出し、13:10から順にお呼びします。

健 診 名	対象児の生まれ	と き ・ と ころ		持 ち も の
		9 月	10 月	
4か月児健診	平成20年5月	び19日(金) 長24日(水)	浅29日(水)	母子健康手帳、質問票
	平成20年6月		長21日(火) 浅29日(水)	
10か月児健診	平成19年11月	長17日(水)	び24日(金)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ
	平成19年12月		長14日(火) び24日(金)	
1歳8か月児健診	平成19年2月1~15日		長16日(木)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ
	平成19年2月16~28日		長17日(金)	
2歳8か月児健診	平成18年2月1~15日		長8日(水)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ、尿
	平成18年2月16~28日		長9日(木)	
3歳8か月児健診	平成17年2月1~15日		長1日(水)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ、尿
	平成17年2月16~28日		長2日(木)	

※4か月児健診・10か月児健診は、住居地域別に会場を指定して実施していますが、指定会場以外の保健センターで受けられる場合は、2日前までに住居地域の保健センターまでご連絡ください。

妊婦・乳幼児相談

(受付時間 9:30~11:00)

と ころ	と き	相 談 員
長浜市保健センター	9月25日(木)	保健師、看護師、栄養士、 歯科衛生士など
	10月23日(木)	
浅井保健センター	10月20日(月)	保健師、栄養士
びわ保健センター	10月3日(金)	保健師

※2日前までに健康推進課へお申込みください。

各種乳幼児教室

(受付時間 9:30~11:00)

※各種乳幼児教室は、全てびわ保健センターで開催します。

事業名・時間	対象など	と き
もぐもぐひろば (離乳食教室)	【初期~中期】2回コース 平成20年3月1日~ 4月30日生	10月28日(火) 11月28日(金)
パクパクひろば (幼児食教室)	1回コース 平成18年10月1日~ 平成19年4月30日生	10月31日(金)
お子さんの月齢にあわせた離乳食・幼児食の調理実習をします。 10月17日までに健康推進課へお申込みください。		
ちびっこひろば (子どもの遊び場)	0歳~就学前までの お子さんと保護者	10月1日(水) 10月17日(金)
	身体測定もできます。気軽に遊びに来てください。	

9月24日~30日は「結核予防週間」です

「結核のない世界へ」

結核は「昔の病気」ではありません。現在でも県内で毎年約200人を超える患者さんが発生しています。結核は咳やくしゃみ等で人から人へうつる病気ですが、早期に発見すれば完治する病気です。咳が約2週間以上続く場合は風邪だと思いこまず、必ず医療機関を受診しましょう。

※市では、65歳以上の人を対象に結核健康診断(集団検診)を実施しています。この機会にぜひ受診してください。お問合せは、健康推進課(☎65-7779)へ。

集団予防接種

(受付時間 13:10~14:30)

※12:00から受付名簿を出し、13:10から順にお呼びします。長浜市保健センターのみで実施します。

BCG(結核)	対 象	生後3か月から6か月未満	
	接種方法	※接種期間が短いので、三種混合やポリオの予防接種より先に受けましょう。	
	と き	9月30日(火)・10月31日(金)	
		母子健康手帳、体温計、予診票 (すこやか手帳内の予診票をお使いください。)	
ポリオ (急性灰白髄炎)	対 象	生後3か月から90か月(7歳6か月)未満	
	接種方法	※41日以上間隔をあけて2回服用してください。 ※できるだけ、1歳半までにすませましょう。	
	お住いの 地区 ・とき	長浜北小学区	9月26日(金)
		長浜小学区	10月3日(金)
		浅井地域	10月7日(火)
		長浜南小学区・びわ地域	10月10日(金)
		神照小学区	10月15日(水)
		北郷里・南郷里小学区	10月22日(水)
		上記の日で受けられな かったお子さん	10月28日(火)
	11月5日(水)		
	母子健康手帳、体温計、予診票 (すこやか手帳内の予診票をお使いください。)		

※個別予防接種の実施医療機関等詳しくは、『長浜市健康づくり日程表』をご覧ください。

自殺予防

「滋賀いのちの電話」が開通しました！

めまぐるしく移り変わる現代社会のなかで、様々な不安を抱え、誰にも相談できず、ひとりで悩んでいるひとがたくさんいます。

淋しいとき、悲しいとき、つらいとき、ひとりで抱えず話してみませんか？

秘密厳守です。お名前も必要ありません。

☎077-553-7387

※受付時間：毎週日曜日12時~20時

