

# ほけん だより

長浜市保健センター（健康推進課）

保健センター高月分室（北部健康推進センター）

小堀町 32 番地 3（ながはまウェルセンター 1 階）  
☎65-7751（母子保健について）  
☎65-7759（成人保健について）  
☎65-7779（その他について）

高月町渡岸寺 160（高月支所西側）  
☎85-6420

毎年9月24日～30日は結核予防週間です

「結核～知って予防。早めの受診。」

結核は過去の病気ではありません。昨年1年間に市内で14件の結核の発生届（潜在性、結核性胸膜炎も含む）がありました。

14件を年代別にみると60～70歳代が多いですが、若い人にも結核が発生しています（右グラフ参照）。

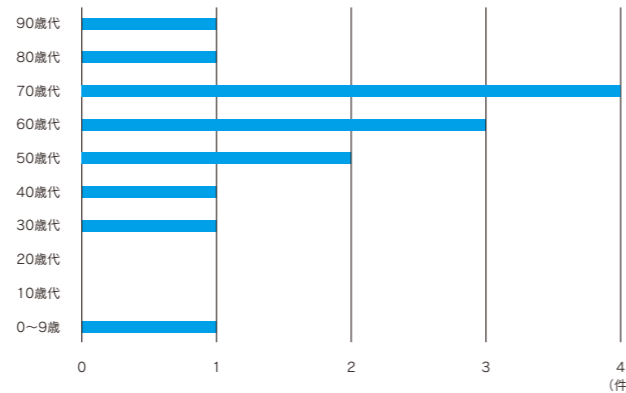
結核は、予防、早期発見、早期治療が大切です。結核は風邪に似た症状が続きます。次の症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。

- ・たんが出る ・微熱が続く ・せきが長引く
- ・胸が痛い ・体重が減る ・体がだるい

結核を予防するためには、免疫力が低下しないように規則正しい生活を心がけましょう！

- ポイント**
- ・適度な運動をする ・睡眠時間を十分にとる
  - ・たばこを吸わない ・好き嫌いせずバランスのとれた食事をする

H26年 年代別結核発生届件数



## やって納得！知ってお得！ 健康向上大作戦 参加者募集

健康運動指導士による健康づくりのためのウォーキングや筋力トレーニングなどの体験と講義を行います。

### ①運動と歯周疾患

歯科衛生士による歯周疾患の講義

【とき】10月2日（金）13時～16時

【ところ】保健センター（ながはまウェルセンター）

【持ち物】上靴、タオル、飲み物、健康手帳

### ②運動と食事指導

食事をしながらバランス食について学びます。

【とき】10月20日（火）9時15分～13時30分

【ところ】保健センター高月分室（高月支所横）

【持ち物】上靴、タオル、お茶、健康手帳、普段使っている茶碗、弁当代500円



## 10月から小児救急診療体制が一部変更になります

湖北地域では、休日や夜間の小児救急診療を「市立長浜病院」と「長浜赤十字病院」が当番制で行なっています。

10月から水曜日の当番病院が、「市立長浜病院」から「長浜赤十字病院」に変更になります。

### ■小児救急当番表（10月1日～）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
昼間	日赤	通常診療					長浜
夜間	日赤	長浜	日赤	日赤	日赤	日赤	長浜

市立長浜病院(☎68-2300) 長浜赤十字病院(☎63-2111)

### ●軽症の場合は休日急患診療所へ

日曜・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）の昼間（9時～18時）において軽症の場合は、長浜米原休日急患診療所（☎65-1525 宮司町1181-2）をご利用ください。小児科・内科の診療を行なっています。

### ●夜間・土曜日も適正な受診を！

救急診療は、休日や夜間に急激に病状が悪化した場合などに利用いただくものです。

軽症での救急受診や緊急ではない問合せをする人が多くなると、小児科医に過重な負担がかかり、小児救急診療体制を維持していくのが難しくなります。

生命の危険がある人が適切に治療を受けられるよう、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

行政 Information

みんなで健康づくり！

プラスワン  
むびょうたん + 1

健康推進課（☎65-7779）

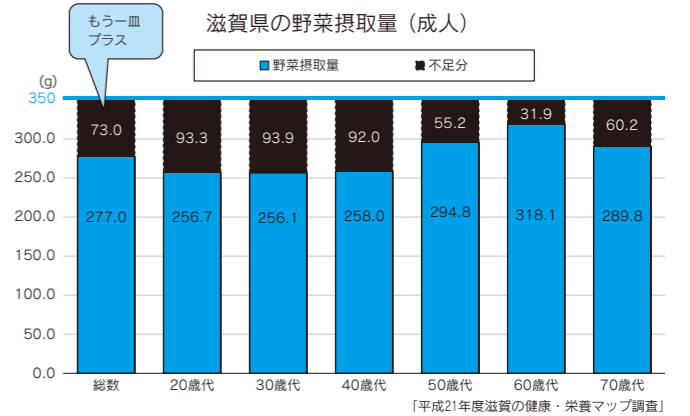


## 「び」:ビタミン豊富 野菜 食べているつもりが、足りてない？

国の指針では、健康な生活を維持するための目標のひとつに、成人1人1日当たり350g以上の野菜を摂取することが挙げられています。

県の調査では、20歳以上の野菜摂取量は、どの年代においても目標量である350gに達していないという結果で、特に20～40歳代での不足が目立ちます。

保健師や栄養士が相談などでお会いする人からは、「野菜は家でたくさん作っているから、十分食べていると思っていたけど、漬物ばかりやった」「野菜中心の食事やと思っていたけど、振り返ると野菜を食べていたのは夕飯だけやった」などの声がかかれ、本人の認識と実際の摂取量との間に差があることがわかりました。



## 野菜を「もう一皿」プラスして、「毎日350g以上」とる！

野菜料理を小鉢一皿食べると、約70gの野菜が摂取できます。県の調査によると、20歳以上の1人あたりの平均摂取量が277gであり、あと野菜料理一皿（70g）をプラスすることで、1日の野菜摂取目標量の350gに近づくことができます。

野菜は身体の調子を整え、高血圧や糖尿病、肥満など生活習慣病の予防に役立ちます。そこで、まずは「もう一皿」分、野菜料理が多く並ぶ食卓にして、なるべく多くの野菜を摂取できる食生活を心がけましょう。

## 野菜70gってどれくらい？

トマトなら1/3個 ミニトマトなら5個 ナスなら1本 ピーマンなら小2個 オクラなら7本



玉ねぎなら1/3個

アスパラガスなら3本

小松菜なら2株

きゅうりなら 中1本



## 湖北病院が創立100周年を迎えました！

湖北病院管理課（☎82-3315）

市立湖北病院は、大正4年（1915）に伊香郡愛郷会により伊香病院として発足して以来、様々な変遷をたどり、今年100年の節目を迎えました。

そこで、先人の地域医療の維持、継続への情熱やご労苦に想いを馳せるとともに、新たな時代の創造へと取り組む良い機会とするため、次のとおり記念式典を開催します。どなたでも自由に参加できますので、是非お越しください。

### ◆創立100周年記念式典

【とき】10月14日（水）10時～

【ところ】北近江リゾート「ファイブ」（高月町唐川）

【内容】①記念式典

②記念講演（詳細は右記のとおり）

### ●特別記念講演のご案内

式典に続き、「健康寿命」をテーマに特別記念講演を開催します。お誘い合わせの上、気軽にお越しください。

【とき】11時～12時

【演題】健康長寿の秘訣

【講師】京都府立医科大学 学長 吉川敏一氏

【略歴】フリーラジカル研究をリードする世界的権威として知られ、講演会やテレビ出演など多数。

