

ほけんだより

長 健康推進課(長浜市保健センター)
☎65-7779
高 保健センター高月分室(高月支所西側)
☎85-6420

浅 保健センター浅井分室(浅井支所内:内保町) **び** 保健センターびわ分室(リユートプラザ北側:難波町) ※予防接種・健診会場の各センターを記号で表示しています。

9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間です

近年、自殺する人が増えており、深刻な社会問題となっています。

あなた自身や身近な人の様子がいつもと違う、またその状態が長引いている...

眠れない、ゆううつ、気分が沈む、悲しい、イライラする、死にたくなる、表情が暗い、飲酒量が増える、疲れやすい、食欲がない、頭痛がする※2週間以上続く



もしかしたら心の病気や自殺のサインかもしれません。まずはじっくり話を聞いてください。



★まず、声をかけましょう。「眠れていますか」「食事はとれていますか」「体の調子はどうですか」



★聞き役に徹し、ひたすら相手の気持ちに耳を傾けましょう。

- 「つらい思いをしているんですね」「大変でしたね」
- ×「がんばれ」「しっかりしなさい」「家族のことを考えて…」

★早めに、相談窓口や医療機関等に相談するように促しましょう。

滋賀いのちの電話 077-553-7387(金・土・日 10時～22時)

集団予防接種 受付時間13時10分～14時15分

※混雑を避けるため、対象者を地区ごとに分けています。できるだけお住まいの地区の日程で受けてください。

【持ち物】母子健康手帳、体温計、予診票(すこやか手帳内にあります)

《BCG》

接種年齢と方法	対象地区	接種日	会場
生後3か月から6か月未満のお子さん ※接種期間が短いので、早めに受けましょう。	長浜地区	8月23日(火) 9月26日(月)	長
	浅井・虎姫・湖北・びわ・高月・木之本・余呉・西浅井地区	9月2日(金)	高

《ポリオ(急性灰白髄炎)》

接種年齢と方法	対象地区	接種日	会場	
生後3か月から90か月(7歳6か月)未満のお子さん 41日以上の間隔をあけて2回服用する ※できるだけ1歳半までに済ませるようにしましょう	長浜北小学校区	9月13日(火)	長	
	長浜南・南郷里・北郷里小学校区	9月21日(水)		
	神照小学校区	9月27日(火)		
	対象地区で受けられなかったお子さん	長浜小学校区	10月3日(月)	浅
		浅井地区	10月14日(金)・20日(木)	
		びわ・虎姫地区	9月16日(金)	
対象地区で受けられなかったお子さん	湖北・木之本・余呉地区	10月4日(火)	高	
	高月・西浅井地区	10月19日(水)		
	対象地区で受けられなかったお子さん	10月15日(木)		

個別予防接種 各医療機関で実施します。

※対象者や実施医療機関など詳しくは、「健康づくり日程表」市ホームページをご覧ください。

【定期的予防接種】麻しん・風しん、三種混合、二種混合、日本脳炎
【任意の予防接種】子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン
【持ち物】母子健康手帳、保険証
※予約が必要です。直接医療機関にご予約ください。
※料金無料(年齢が対象外の人は実費になります。)



乳幼児健診 受付時間13時10分～14時15分

【持ち物】各健診共通:母子健康手帳、質問票
1歳8か月児健診:お子さんの歯ブラシとコップ
2歳8か月児健診:お子さんの歯ブラシとコップ、聴覚検査結果表
3歳8か月児健診:お子さんの歯ブラシとコップ、お子さんの尿(清潔な容器に入れてお持ちください)

※乳幼児健診はお住まいの地区別に会場を指定して実施していますが、別の会場で受診される場合は、2日前までに下表の問合せ先に連絡してください。



健診名	対象児の生年月日 ※すでに受診されたお子さんは除きます	健診日と会場(対象地区別)					
		長浜地区(北郷里小学校区以外)のお子さん		浅井・虎姫・びわ・長浜地区(北郷里小学校区)のお子さん		湖北・高月・木之本・余呉・西浅井地区のお子さん	
		健診日	会場	健診日	会場	健診日	会場
4か月児健診	H23年4月生	8月31日(水)	長	8月24日(水)	浅	8月18日(木)	高
	H23年5月生	9月30日(金)		9月28日(水)		9月29日(木)	
10か月児健診	H22年10月生	8月26日(金)	長	8月17日(水)	浅	8月24日(水)	高
	H22年11月生	9月22日(木)		9月30日(金)		9月21日(水)	
1歳8か月児健診	H22年1月1～15日生	9月14日(水)	長	9月12日(月)	浅	9月26日(月)	高
	H22年1月16～31日生	9月15日(木)					
2歳8か月児健診	H21年1月1～15日生	9月8日(木)	長	9月7日(水)	浅	9月13日(火)	高
	H21年1月16～31日生	9月9日(金)					
3歳8か月児健診	H20年1月1～15日生	9月1日(木)	長	9月6日(火)	浅	9月5日(月)	高
	H20年1月16～31日生	9月2日(金)					
問合せ・連絡先		健康推進課 ☎65-7779				保健センター高月分室 ☎85-6420	

離乳食教室の参加者募集 お子さんの月齢にあわせた離乳食の調理実習をします。

※初期・中期コースはそれぞれ申込みが必要です。開催日の10日前までに申込みください。

離乳食教室	対象と定員	日時	会場	申込先
離乳食教室(初期)	H23年4月生まれのお子さんと保護者(地区の指定はありません) 定員/20組(先着順)	9月15日(木) 9時30分～11時30分	び	健康推進課 ☎65-7779
		9月16日(金) 9時30分～11時30分	高	
離乳食教室(中期)	H23年2月生まれのお子さんと保護者(地区の指定はありません) 定員/20組(先着順)	9月29日(木) 9時30分～11時30分	び	健康推進課 ☎65-7779
		9月30日(金) 9時30分～11時30分	高	

妊娠中・育児についての相談は...

保健センターでの来所相談 ※相談日の2日前までに申込みください。

対象	相談日	会場	申込先
長浜地区(北郷里小学校区以外)にお住まいの人	9月7日(水)	長	健康推進課 ☎65-7779
浅井・虎姫・びわ地区、長浜地区(北郷里小学校区)にお住まいの人	9月22日(木)	浅	保健センター高月分室 ☎85-6420
湖北・高月・木之本・余呉・西浅井地区にお住まいの人	9月8日(木)	高	保健センター高月分室 ☎85-6420

すくすく赤ちゃん電話

平日 8:30～17:15

☎65-0800 (健康推進課内)

☎85-6420 (保健センター高月分室内)

