

## 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	ところ・とき		持ちもの
		1月	2月	
4か月児健診	平成20年9月	長27日(火) び30日(金)	浅25日(水)	母子健康手帳、質問票
	平成20年10月		長18日(水) 浅25日(水)	
平成20年10月生まれのびわ地区の健診は、3月27日(金)です。				
10か月児健診	平成20年3月	長21日(水) 浅29日(木)	び20日(金)	
	平成20年4月		長19日(木) び20日(金)	
平成20年4月生まれの浅井地区の健診は、3月18日(水)です。				
1歳8か月児健診	平成19年6月1~15日		長16日(月)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ
	平成19年6月16~30日		長17日(火)	
2歳8か月児健診	平成18年6月1~15日		長9日(月)	
	平成18年6月16~30日		長10日(火)	
3歳8か月児健診	平成17年6月1~15日		長3日(火)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ、尿
	平成17年6月16~30日		長4日(水)	

※4か月児健診・10か月児健診は、居住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日前までに居住地域の保健センターまでご連絡ください。  
※平成20年10月生まれ対象の4か月健診の日程(会場：長浜)が、当初予定していた2月24日(火)から2月18日(水)に変更になりましたので、ご注意ください。

## 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	1月26日(月)	保健師、看護師、栄養士、 歯科衛生士など
	2月26日(木)	歯科衛生士など
浅井保健センター	2月12日(木)	保健師、栄養士
びわ保健センター	2月6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、すべ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7月1日~ 8月31日生まれ	2月18日(水)
		3月18日(水)
パクパクひろば (幼児食教室)	1回コース 平成19年2月1日~ 8月31日生まれ	2月27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。 2月6日までに健康推進課へお申し込みください。		
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 身体測定もできます。気軽に遊びに来てください。	2月13日(金)
		2月26日(木)

## 電話でも相談を受付けています! すくすく赤ちゃん電話

☎65-0800 ※市民の方対象  
平日：8時30分から17時15分



## インフルエンザを予防しましょう

- ◆外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- ◆人ごみや繁華街への外出は控えましょう。外出される時は、マスクを着用するようにしましょう。
- ◆室内の湿度を50~60%に保ちましょう。
- ◆バランスのよい食事と十分な休養をとり、疲労をさけましょう。

### ~ひろげよう咳エチケット~

マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウイルスが2~3m飛ぶと言われています。そこで必要なことが「咳エチケット」です。

1. 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻をおさえ、周りの人から顔をそむけて1m以上離れましょう
2. 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
3. 症状のある人はマスクを着用し、感染防止に努めましょう。

## 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。

予防接種名	対象・接種方法	とき・ところ
BCG (結核)	生後3か月から6か月未満 ※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。	長1月28日(水) 長2月27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。)をお持ちください。

## 個別予防接種 母子健康手帳、保険証をお持ちください

予防接種名	対象	接種方法
三種混合 (ジフテリア 百日せき 破傷風)	1期(初回、追加)：生後3か月~90か月(7歳6か月)未満	ジフテリア・百日せき・破傷風の三種混合ワクチンを1期初回：20日から56日までの間隔で3回接種(接種間隔を守りましょう。)1期追加：1期初回の3回目終了後、約1年後に1回接種
二種混合 (ジフテリア 破傷風)	2期：11歳以上13歳未満(小学6年生の間に受けましょう。)	ジフテリア・破傷風の二種混合ワクチンを1回接種(三種混合1期を3回以上受けていない場合は、受け方について医療機関にご相談ください。)
麻しん 風しん	1期：満1歳~2歳未満 2期：平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれ 3期：平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ 4期：平成2年4月2日~平成3年4月1日生まれ	混合ワクチンで、1期~4期 各1回接種 2、3、4期の接種期間は平成21年3月31日までです。できるだけ早めに受けましょう。

※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)  
※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。

## 感染性胃腸炎にご注意を!

秋口から春にかけて発生者が多くなる「冬の胃腸炎・食中毒」の原因として、ノロウイルスが知られています。主な感染経路は経口感染ですが、感染しないためには日頃の予防が大切です。



1. 石鹸を使用し、指先・爪の間・指の間等をこすり合わせるように洗いましょう。
2. 食品は十分に加熱しましょう。
3. 使用する調理器具(まな板・包丁・たわし・ふきん等)は、使用する前後に熱湯または次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白除菌洗剤等)で消毒しましょう。
4. 下痢などの症状がある時は、早めに医療機関を受診し、食品の調理などに従事しないようにしましょう。
5. 家族に感染者が出た場合、排泄物や嘔吐物を処理する時はゴム手袋やマスクを着用し、洗濯は分けて行うなど注意をしましょう。

## めざせ! 健康日本一 ながはま

### 『歯つらつと生きる』

これは、「健康ながはま21」歯科分野の目標です。「ただのゴロ合わせ」...ではありません。物をおいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かな生活を送るために歯の健康が大きく影響していることを示しています。

むし歯や歯周病は、進行すると歯が抜けたり抜かざるを得なくなってしまう怖い病気です。

『8020』(80歳で20本以上の歯を残すという運動)をめざすべく、まずは60歳で24本以上の歯が残せるよう家族みんなで日頃から次のことを実践してはいかがでしょうか。

- ・食後の歯磨きを習慣にする。
- ・定期的に検診を受ける。
- ・間食を控える。
- ・喫煙、過度の飲食を控える。

60歳で24本以上の歯がある人の割合  
**53.0%**  
(滋賀県H16データ)



**お知らせ** 4月から、長浜赤十字病院の眼科外来は休診されます。