

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
		12 月	平成21年1月	
4か月児健診	平成20年8月	☎17日(水) ☎18日(木)	☎30日 (金)	母子健康手帳、質問票
	平成20年9月		☎27日(火) ☎30日(金)	
	*平成20年9月生まれの浅井地区の健診は、平成21年2月25日(水)です。			
10か月児健診	平成20年2月	☎19日(金)	☎29日(木)	母子健康手帳、質問票
	平成20年3月		☎21日(水) ☎29日(木)	
	*平成20年3月生まれのびわ地区の健診は、平成21年2月20日(金)です。			
1歳8か月児健診	平成19年5月1～15日		☎19日(月)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ
	平成19年5月16～31日		☎20日(火)	
2歳8か月児健診	平成18年5月1～15日		☎14日(水)	
	平成18年5月16～31日		☎15日(木)	
3歳8か月児健診	平成17年5月1～15日		☎8日(木)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ、尿
	平成17年5月16～31日		☎9日(金)	

※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	12月25日(木) 1月26日(月)	保健師、看護師、栄養士、 歯科衛生士など
浅井保健センター	1月14日(水)	保健師
びわ保健センター	1月7日(水)	保健師、栄養士

※2日前までに健康推進課へお申込みください。

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。	☎12月24日(水)・ 1月28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。)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 破傷風 百日せき)	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。)
麻疹 風疹	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。できるだけ早めにうけましょう。

※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、『平成19年度長浜市健康づくり日程表』をご覧ください。

年末年始 歯科救急診療の実施について

年末年始の歯科の救急診療を、12月29日～平成21年1月3日の6日間、実施いたします。
実施医院は下記のとおりで、受付時間は、いずれも午前10時～午後4時となります。

診 療 日	診 療 医 院	住 所	電話番号
12月29日(月)	中村歯科	高月町高月592-4	85-4858
	かが井歯科	長浜市祇園町704-2	68-0767
12月30日(火)	横井歯科医院	木之本町木之本1710-1	82-3553
	瀧上歯科医院	米原市小田19	55-4182
12月31日(水)	さわ歯科医院	長浜市加納町918	65-5454
	にのみや歯科医院	米原市春照1911-1	58-0245
1月1日(祝)	本康歯科クリニック	長浜市曾根町767	72-5222
1月2日(金)	松原歯科医院	米原市下多良1丁目16	52-4555
1月3日(土)	中瀬歯科医院	長浜市八幡中山町1297-1	65-0010

めざせ！健康日本ーながはまー「笑い」はストレス発散の第一歩！の巻ー

私たちは、さまざまなストレスを受けながら社会生活を送っています。次の表は、青年期のストレスで体を壊してしまう人の割合（健康ながはま21アンケート調査H18）を示しています。

男 性	女 性
23.1%	46.0%

適度なストレスはやる気や高揚感を生み出しますが、溜まりすぎると体に害が起こります。

「笑い」は、自律神経のバランスを整えリラックス効果を与えるだけでなく、体の抵抗力である免疫機能を向上させる効果もあります。

友人とのおしゃべりやお笑い番組を見るなど楽しい時間を過ごし、「笑い」を生活に取り入れて、ストレスを上手に発散させましょう。



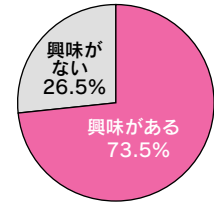
読み聞かせボランティア活動 “ジーバーぼこぼこ” に関するアンケートの実施結果（一部抜粋）

市では、認知症予防や生きがいづくりのためにシニア世代のボランティア活動を推奨しています。

今回、シニア世代がボランティア活動にどのくらい関心を持っておられるのかを把握するために、市内小学校で活動中の読み聞かせボランティア「ジーバーぼこぼこ」を例に挙げて、アンケート調査を実施しました。（回答者数55～79歳の市民2,371人中611人）

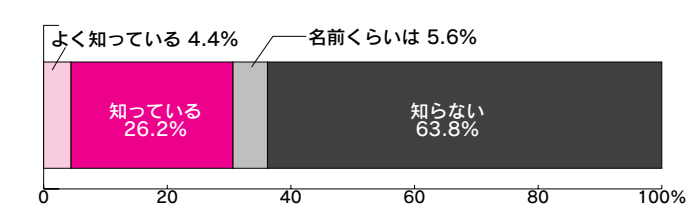
健康や福祉のボランティアに対する興味

健康や福祉のボランティアに対する興味については、全体の73.5%の人が「興味がある」と回答されました。シニア世代の多くの方がボランティアに興味を持たれていることがわかります。



こんにゃくゼリーを食べる際は注意を！

ミニカップタイプのこんにゃくゼリーを食べて窒息死する事故が起こっています。特に、そしゃく力の弱いお子さんやお年寄りの方はのに詰まるおそれがありますので注意してください。



次に「ジーバーぼこぼこ」をご存知の方は、全体の36.2%でした。現在、このグループでは約70人が活動されていますが、学校の要望に応じていくには、まだまだ仲間が足りないようです。

市内では、様々なボランティア活動が行われていますが、仲間不足に悩んでおられるグループもあります。興味のある人は、ボランティア実行に向けて1歩ふみ出してみませんか。

湖北献血ルーム年末年始の成分献血予約のお願い

12月23日(祝)・26日(金)・27日(土)・30日(火)、1月3日(土)の成分献血にご協力いただける人を募集します。年末年始は血小板が大変不足します。みなさまのご協力をお願いします。

▶成分献血予約専用電話 ☎0120-890-689