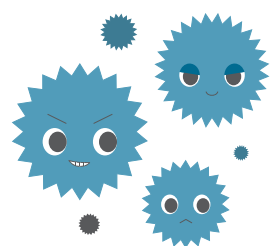


ほけんだより

長浜市保健センター・健康推進課
小堀町32番地の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）
保健センター高月分室（高月支所西側）
高月町渡岸寺160 ☎85-6420

食中毒が心配な季節です

細菌が原因となる食中毒は夏場（6～8月）に多発します。代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111等）やカンピロバクター、サルモネラ菌等です。



《食中毒予防の3原則》 食中毒の原因菌を…

- (1)付けない：菌を食べ物に付けないように、手や食材・調理器具などをこまめに洗いましょう。
- (2)増やさない：低温では菌の繁殖がゆっくりに。生鮮食品や惣菜は購入後すぐに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。
- (3)やっつける：食品を加熱して食べましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱。

6月 は食育月間です

この機会に食の大切さを考えてみませんか。
まずは朝ごはんから元気な1日を始めましょう！



医療機関での特定健診は 7月から9月に！

特定健診の受診対象となる人に、5月末に受診券を送付しています。ご自身の健康のため、ぜひ受診してください。特定健診は、会場を設けて実施する総合健診のほか、お近くの医療機関で個別に受診できます。

〈医療機関での受診について〉

予約：受診券に同封した案内チラシまたは健康づくり日程表に記載している医療機関

持ち物：特定健診受診券、保険証、健診料1,000円

乳がん検診（40歳以上）・子宮頸がん検診（20歳以上）のご案内です

乳がん・子宮頸がん検診は2年に1度の検診です。
受診する人は必ず、前回の検診日を健康推進課で確認してください。

- 乳がん検診：健康推進課（☎65-7759）
- 子宮頸がん検診：直接下記医療機関

乳がん検診・子宮頸がん検診 実施機関区別一覧

医療機関名	電話番号	乳	子宮	医療機関名	電話番号	乳	子宮
市立長浜病院	63-8088	○	○	橋場レディスクリニック	63-5555	×	○
長浜市立湖北病院	82-3315	○	○	佐藤クリニック	65-0100	×	○
長浜赤十字病院	63-0016	○	○	※会場を設けて実施する総合健診での予約は健康推進課まで			

集団予防接種 受付時間13時～14時15分 受付開始13時までは、並んでお待ちください。

《BCG（結核）》

【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）
*高月会場は2か月に1回です。

接種年齢	接種日	通 訊	会 場
生後3か月～ 1歳になる1日前 （標準：5か月～8か月）	7月11日（金）	○	長浜市保健センター （ながはまウェルセンター内）

個別予防接種 各医療機関で実施します。※直接医療機関に予約してください。

【定期の予防接種】

ヒブ感染症、小児の肺炎球菌感染症、四種混合、三種混合、不活化ポリオ、麻しん・風しん、日本脳炎、二種混合

【持ち物】

母子健康手帳、保険証など住所がわかるもの、委任状（保護者以外が同伴の場合）
※子宮頸がん予防接種は、現在、国からの通知により積極的にお勧めしていません。

乳幼児健診 受付時間13時～14時15分 受付開始13時までは、並んでお待ちください。

4か月健診、10か月健診では、「ブックスタート」の案内をしています。

【持ち物】各 健 診 共 通：母子健康手帳、質問票（受付時に母子手帳と質問票をお預かりします。ご準備ください）

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日前までに連絡してください。長浜市保健センター会場では全日程とも通訳があります。

健診名	対象児の生年月日	長浜・浅井・びわ・虎姫地区 (通訳あり)		湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区	
		健診日	会場	健診日	会場
4 か月児健診	H26年 2月 1日～15日生	6月20日(金)	長浜市 保健センター (ながはま ウェルセンター内)	6月30日(月)	高月 分室
	H26年 2月16日～28日生	6月27日(金)			
	H26年 3月 1日～15日生	7月30日(水)		7月28日(月)	
	H26年 3月16日～31日生	7月31日(木)			
10か月児健診	H25年 8月 1日～15日生	6月18日(水)		6月24日(火)	
	H25年 8月16日～31日生	6月19日(木)			
	H25年 9月 1日～15日生	7月25日(金)		7月17日(木)	
	H25年 9月16日～30日生	7月28日(月)			
1 歳 8 か月児健診	H24年11月 1日～15日生	7月10日(木)		7月16日(水)	
	H24年11月16日～30日生	7月14日(月)			
2 歳 8 か月児健診	H23年11月 1日～15日生	7月 8日(火)		7月 4日(金)	
	H23年11月16日～30日生	7月 9日(水)			
3 歳 8 か月児健診	H22年11月 1日～15日生	7月 4日(金)	7月 8日(火)		
	H22年11月16日～30日生	7月 7日(月)			
連 絡 先		健康推進課 ☎65-7751		高月分室 ☎85-6420	

そだちっこ広場 受付時間9時30分～11時 *予約不要

妊娠中の心身のこと、おっぱいのこと、お子さんの発育・発達、予防接種、歯科、栄養、離乳食、あそびのことなど、子育てについて感じていることをみなさんと一緒に話しませんか。専門のスタッフが疑問や不安に答えます。

■対象：市内在住の妊婦、0歳～就学前の子どもと保護者

対 象	日 時	通 訊	会 場
長浜・浅井・びわ・虎姫地区にお住まいの人	7月23日（水）	○	長浜市保健センター （ながはまウェルセンター内）
湖北・高月・木之本・余呉・西浅井地区にお住まいの人	7月30日（水）		高月分室



●離乳食のおはなしタイム ※先着20組（要予約）

そだちっこ広場では、月齢に応じた食材の大きさやかたさを見てもらいながら、離乳食の進め方について栄養士が説明する『離乳食のおはなしタイム』も同時に実施します。

- 申込方法 開催日の3日前までに電話で健康推進課まで
- 対 象 おおむね5～8か月（参加時）の保護者
- 内 容 離乳食の試食（保護者のみ）とお話
- 時 間 受付時間 9時30分～
実演時間 10時～10時30分
- 持 ち 物 お子さんとお出かけの際に必要なもの
- 費 用 無料

