

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（北部健康推進センター）
高月町渡岸寺160（高月支所西側）
☎85-6420

熱中症に注意しましょう

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、周囲の人にも気を配りながら予防に努めましょう。

熱中症の症状

軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中度：頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
重度：意識がない、けいれん、高体温、返事がおかしい

熱中症かなと思ったら…

- 涼しい場所へ避難
- 衣服を脱いで体を冷やす
- 水分と塩分を取る
- ※自力で水分が飲めない、意識がない場合は救急車を

熱中症予防のために…

- ①こまめに水分・塩分補給を
- ②室内の温度調節を
- ③外出時には日傘や帽子、日陰で休憩を



やって納得！知ってお得！ 健康向上大作戦参加者募集！

健康のために気軽にできる運動を体験してみませんか。運動と歯周疾患についての話をします。

【と き】8月8日(金)13時～16時

【ところ】長浜市保健センター
(ながはまウェルセンター内)

【定 員】20人（要予約）

【持ち物】上靴、タオル、お茶、健康手帳
※運動ができる服装でお越しください。

【申込み】電話で下記まで
問・申 健康推進課(☎65-7759)

乳がん、子宮頸がん検診のお知らせ

乳がん・子宮頸がん検診は2年に1度の検診です。受診する人で、前回の検診日がわからない人は健康推進課まで連絡してください。

◆夏休み中に予防接種を受けましょう！

学校行事や秋冬の感染症が流行る前に必要な予防接種を受けましょう。

【持ち物】母子健康手帳、委任状(保護者以外が同伴の場合)

予防接種名	対 象 者
麻疹風しん2期	平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ ※就学前の1年間が対象です。
二種混合	11歳～13歳になる1日前 ※小学校6年生の間に受けましょう。

※医療機関に予約が必要です。上記以外の予防接種については、「健康づくり日程表」をご覧ください。

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)	8月18日(月)		保健センター高月分室
	8月26日(火)	○	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、麻疹・風しん、日本脳炎、二種混合

【持ち物】

母子健康手帳、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か月児健診、10か月児健診では、「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）

4 か 月 児 健 診：バスタオル

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 3月 1日～15日生	7月30日(水)	長浜市 保健センター (ながはまウェルセンター内)	7月28日(月)	高月 分室
	H26年 3月16日～31日生	7月31日(木)			
	H26年 4月 1日～15日生	8月21日(木)		8月28日(木)	
	H26年 4月16日～30日生	8月27日(水)			
10か月児健診	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)			
	H25年10月 1日～15日生	8月22日(金)		8月29日(金)	
	H25年10月16日～31日生	8月25日(月)			
1歳8か月児健診	H24年12月 1日～15日生	8月18日(月)		8月12日(火)	
	H24年12月16日～31日生	8月19日(火)			
2歳8か月児健診	H23年12月 1日～15日生	8月 6日(水)		8月 6日(水)	
	H23年12月16日～31日生	8月 7日(木)			
3歳8か月児健診	H22年12月 1日～15日生	8月 4日(月)	8月 1日(金)		
	H22年12月16日～31日生	8月 5日(火)			
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皆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	8月 8日(金)	○	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	8月11日(月)		高月分室



●離乳食のおはなしタイム(要予約)（無料）

そだちっこ広場の中で、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か月児(参加時)の保護者

【日 時】受付9時30分～、実演10時～10時30分

【内 容】離乳食の試食(保護者のみ)と話

【持 ち 物】お子さんとお出かけの際に必要なもの