

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

9月9日は救急の日です

長浜米原休日急患診療所では日曜・祝日・年末年始に内科・小児科の診療を行っています。軽症で急な診察を希望する場合は、病院の救急外来ではなく、こちらをご利用ください。

※保険証、お薬手帳をお忘れなく。

【受付時間】 8時30分～11時30分
12時30分～17時30分

【場 所】 湖北医療サポートセンター「メディサポ」内
（宮司町1181-2）
（☎65-1525）

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・ところ】 9月5日(金)保健センター高月分室
9月19日(金)長浜市保健センター
いずれも13時～16時

【定 員】 20人

【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。
問・申（☎65-7759）

ただいま、がん検診実施中です！

がんは、自覚症状がほとんどありません。毎年がん検診を受けて早期に発見・治療しましょう。
乳がん・子宮頸がん検診は、2年に1度です。
前回の検診日がわからない人は健康推進課まで。

ゲートキーパー養成研修 「うつと自殺予防セミナー」を開催します

9月10日～16日は自殺予防週間です

市内では毎年25人前後の人が自殺で亡くなっています。大切な人の命を守るため、この機会に自分にできることを考えてみませんか。

【講 師】 京都文教大学 臨床心理学部
講師 松田美枝氏

【と き】 8月29日(金) 18時～20時
30日(土) 10時～12時
※いずれの日程も内容は同じです。

【ところ】 ながはまウェルセンター(小堀町)

【定 員】 各先着100人
問・申（☎65-7759）

良い睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠時間が不足したり質的に悪いと、健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

その「いびき」が危ない

睡眠中の激しいいびきは、のどで空気の流れが悪いサインで、睡眠時無呼吸症候群など病気の恐れがあります。いびきをよくかくという人は適切な治療を受けましょう。



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。
ご注意ください。

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26日(火)	○	長浜市保健センター (ながはまウェルセンター内)
	9月30日(火)	○	

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 4月 1日～15日生	8月21日(木)	長浜市 保健センター (なかはまウェルセンター内)	8月28日(木)	高月 分室
	H26年 4月16日～30日生	8月27日(水)		9月29日(月)	
	H26年 5月 1日～15日生	9月26日(金)		8月29日(金)	
	H26年 5月16日～31日生	9月29日(月)		9月11日(木)	
10か月児健診	H25年10月 1日～15日生	8月22日(金)		9月 9日(火)	
	H25年10月16日～31日生	8月25日(月)		9月 3日(水)	
	H25年11月 1日～15日生	9月12日(金)		9月 2日(火)	
	H25年11月16日～30日生	9月24日(水)			
1歳8か月児健診	H25年 1月 1日～15日生	9月10日(水)			
	H25年 1月16日～31日生	9月11日(木)			
2歳8か月児健診	H24年 1月 1日～15日生	9月 8日(月)			
	H24年 1月16日～31日生	9月 9日(火)			
3歳8か月児健診	H23年 1月 1日～15日生	9月 1日(月)			
	H23年 1月16日～31日生	9月 4日(木)			
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	9月 5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	9月26日(金)		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します。

【時 間】 受付時間9時30分～

実演時間10時～10時30分

【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

【定 員】 20組(先着)

【持ち物】 お子さんとお出かけの際に必要なもの

【申込み】 開催日の3日前までに電話で健康推進課まで