

# 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24日～30日は“結核予防週間”です

結核は過去の病気ではありません。下記のような症状があったら結核のサインかもしれません。早めに医療機関を受診しましょう。

微熱、倦怠感、食欲不振、体重減少  
2週間以上続くせき・たん、息苦しさ



やって納得！知ってお得！

## 健康向上大作戦参加者募集

簡単な運動（ウォーキングや筋肉トレーニングなど）と、運動の効果について耳よりな情報をお知らせします。下表①では実際に食事をしながら栄養士による食事指導、②では歯科衛生士による講義や歯科相談もありますので、ぜひご参加ください。

【定員】20人

【持ち物】上靴・タオル・お茶・健康手帳

①のみ食事代500円・普段使っているお茶碗

※運動ができる服装でお越しください。

問・申 ☎65-7759

とき	ところ
①10月7日(火) 9時15分～13時30分	保健センター高月分室
②10月17日(金) 13時～16時	長浜市保健センター (ながはまウェルセンター内)

## 子宮頸がん検診を受けましょう

市が実施している子宮頸がん検診は、20歳以上の女性で昨年度受診していない人が対象です。

前回の検診日がわからない人は、申込み前に必ず健康推進課へ問合わせください。

## 市内女性に多い胃がんによる死亡

市内の女性の胃がんで亡くなる割合は、全国平均に比べ1.2倍と高いことがわかっています。

胃がんは喫煙や食生活などの生活習慣、ヘリコバクターピロリ菌の感染などが原因といわれています。禁煙や生活改善を行うと共に、毎年がん検診を受けて、がんを早期に発見・治療しましょう。

※がん検診のご予約は☎65-7759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。ご注意ください。

接種年齢	接種日	通訳	会場
生後3か月～1歳になる1日前 (標準：5か月～8か月)	9月30日(火)	○	長浜市保健センター (ながはまウェルセンター内)
	10月17日(金)		保健センター高月分室

## 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、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勧められていません。

## 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）

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。

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 5月 1日～15日生	9月26日(金)	長浜市 保健センター (ながはまウェルセンター内)	高月分室	9月29日(月)
	H26年 5月16日～31日生	9月29日(月)			
	H26年 6月 1日～15日生	10月27日(月)			
	H26年 6月16日～30日生	10月29日(水)			
10か月児健診	H25年11月 1日～15日生	9月分実施済み			9月分実施済み
	H25年11月16日～30日生	9月24日(水)			
	H25年12月 1日～15日生	10月22日(水)			
1歳8か月児健診	H25年12月16日～31日生	10月24日(金)			10月16日(木)
	H25年 2月 1日～15日生	10月15日(水)			
	H25年 2月16日～28日生	10月16日(木)			
2歳8か月児健診	H24年 2月 1日～15日生	10月 6日(月)	10月 8日(水)		
	H24年 2月16日～29日生	10月 7日(火)			
3歳8か月児健診	H23年 2月 1日～15日生	10月 1日(水)	10月 2日(木)		
	H23年 2月16日～28日生	10月 3日(金)			
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	開催日	通訳	会場
長浜・浅井・びわ・虎姫地区にお住まいの人	10月10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	10月24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