

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

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を 予防しましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手や食べ物を介して口から感染し、人の腸の中で増殖して下痢やおう吐などの症状を引き起こします。

子どもや高齢者がかかると重症化することもあります。ワクチンはなく、治療も対症療法に限られますので、次のことを心がけ感染を防ぎましょう。

- ①消毒用アルコールはノロウイルスには効果がありません。石鹸で30秒以上かけて丁寧に手を洗いましょう。
- ②食品の加熱は中心部までしっかりと行いましょう。（食品の中心温度85℃以上で90秒以上が目安）
- ③調理器具は使用後に洗浄・殺菌しましょう。
- ④下痢の便やおう吐物などの処理は換気を十分に行い、手袋・マスク着用で行いましょう。



がん検診の予約受付中！

がんで命を落とさないためには、早期発見・早期治療が大切です。

日本におけるがん検診の受診率は20％程度（市の受診率は10％台）で、欧米の70％以上と比べると大きく下回っています。

市では、がん検診を総合健診で実施中です。子宮頸がんおよび乳がんは医療機関（要予約）でも受けられます。

この機会に検診を受け身体を点検しましょう。
問・申 健康推進課 ☎65-7759

※市が実施す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まで問合せください。



やって納得！知ってお得！健康向上大作戦 参加者募集

この教室では、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。また、実際に食事をしながら栄養士による食事指導が受けられ、「自分に合った食事量は」「バランスの良い食事とは」などの疑問にも丁寧にお答えします。

【と き】①11月4日（火）、②11月18日（火）
①②とも9時15分～13時30分

【ところ】①保健センター（ながはまウェルセンター内）
②高月分室

【定 員】20人（先着順）

【持ち物】上靴・タオル・お茶、健康手帳、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

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）	10月17日（金）		高月分室
	10月28日（火）	○	保健センター （ながはまウェルセンター内）
	11月13日（木）	○	

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 6月 1日～15日生	10月27日(月)	保健センター (ながはまウェルセンター内)	10月27日(月)	高月 分室
	H26年 6月16日～30日生	10月29日(水)			
	H26年 7月 1日～15日生	11月26日(水)		11月27日(木)	
	H26年 7月16日～31日生	11月28日(金)			
10か月児健診	H25年12月 1日～15日生	10月22日(水)		10月16日(木)	
	H25年12月16日～31日生	10月24日(金)			
	H26年 1月 1日～15日生	11月14日(金)		11月11日(火)	高月 分室
	H26年 1月16日～31日生	11月17日(月)			
1 歳8 か月児健診	H25年 3月 1日～15日生	11月11日(火)		11月17日(月)	
	H25年 3月16日～31日生	11月12日(水)			
2 歳8 か月児健診	H24年 3月 1日～15日生	11月 7日(金)		11月10日(月)	
	H24年 3月16日～31日生	11月10日(月)			
3 歳8 か月児健診	H23年 3月 1日～15日生	11月 5日(水)		11月14日(金)	
	H23年 3月16日～31日生	11月 6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	開催日	通 訊	会 場
長浜・浅井・びわ・虎姫地区にお住まいの人	11月21日（金）	○	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	11月26日（水）		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】実演10時～10時30分（受付9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