

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

働きざかり世代の能率アップに 昼寝のススメ

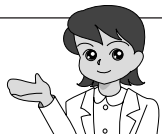
睡眠不足が長く続くと、疲労回復が難しくなります。睡眠不足をまとめて解消しようと「寝だめ」をする人がいますが、残念ながら「睡眠」を「ためる」ことはできません。毎日十分な睡眠をとることが基本ですが、仕事などの都合で夜に睡眠時間を確保できない場合は、「昼寝」が効果的です。

国の「健康づくりのための睡眠指針2014」によると、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることが、作業能率の改善に効果的です。
ただし、30分以上の昼寝は、目覚めが悪くなるので注意が必要です。前夜にあまり眠れなかった時は昼休みに昼寝をして、午後の効率アップをめざしましょう。



子宮頸がん検診を受けましょう

市の子宮頸がん検診は2年に一度です。20歳以上の女性で、昨年度市の検診を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、実際に食事しながら「自分に合った食事量は？」「バランスの良い食事とは？」などの疑問にも栄養士が丁寧にお答えします。
※運動が出来る服装でお越しください。

【と き】1月16日(金)9時15分～13時30分
【ところ】保健センター〈ながはまウェルセンター内〉
【内 容】運動と食事指導
【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
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。

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)	1月21日(水)	○	保健センター (ながはまウェルセンター)

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、小児用肺炎球菌、四種混合、三種混合、二種混合、不活化ポリオ、麻しん・風しん、日本脳炎、水痘。
高齢者用肺炎球菌は事前に送付したハガキを確認ください。
高齢者インフルエンザは12月末までです。

【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 8月 1日～15日生	12月18日(木)	保健センター (ながはまウェルセンター内)	12月22日(月)	高月 分室		
	H26年 8月16日～31日生	12月19日(金)					
	H26年 9月 1日～15日生	1月28日(水)		1月26日(月)			
	H26年 9月16日～30日生	1月30日(金)					
10か月児健診	H26年 2月 1日～15日生	12月分				12月19日(金)	
	H26年 2月16日～28日生	実施済み					
	H26年 3月 1日～15日生	1月16日(金)				1月22日(木)	
	H26年 3月16日～31日生	1月19日(月)					
1歳8か月児健診	H25年 5月 1日～15日生	1月14日(水)				1月20日(火)	
	H25年 5月16日～31日生	1月15日(木)					
2歳8か月児健診	H24年 5月 1日～15日生	1月 9日(金)				1月13日(火)	
	H24年 5月16日～31日生	1月13日(火)					
3歳8か月児健診	H23年 5月 1日～15日生	1月 7日(水)				1月 9日(金)	
	H23年 5月16日～31日生	1月 8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みなさんと一緒にお話しませんか。専門のスタッフが疑問や不安にお答えします。

【対象】市内にお住まいの妊婦さん、0歳～就学前のお子さんと保護者

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	1月23日(金)	○	保健センター
湖北・高月・木之本・余呉・西浅井地区にお住まいの人	1月28日(水)		高月分室

歯科医師の出前講座 ～妊婦と子どもの歯の健康について～

【と き】12月25日(木)
10時45分～11時15分
【ところ】保健センター
【申込み】12月22日(月)までに下記まで
問・申 ☎65-7751

●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】お出かけの際にお子さんに必要なもの

【申込み】開催日の3日前までに電話で健康推進課まで