

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

3月は「自殺予防強化月間」です まずは気づいて 声かけから

平成25年に全国で自殺で亡くなった人は27,276人で、先進国の中でも自殺率が高いといえます。市内でも毎年約25人が自ら命を絶っています。

内閣府が実施した意識調査によると、5人に1人が「本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。あなた自身は考えたことがなくても、まわりで悩みを抱える人はいないでしょうか。

悩みを抱えている人のサインに周囲が気づくことで自殺を防ぐことができるかもしれません。元気がない、食事量が減った、よく眠れていない、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違う様子があったら、勇気をもって声をかけてください。話を聞き、必要な機関への相談を勧めることが、自殺予防の第一歩になります。

問合せ・相談先 健康推進課(☎65-7759) 長浜保健所(☎65-6610)

子宮頸がん検診を受けましょう

20歳以上の女性で、平成25年度に市の検診を受診していない人は、市が実施している子宮頸がん検診の対象です。

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い合わせください。

予防接種の受け忘れはありませんか ～入園入学進級前に今一度確認しましょう～

3月1日(日)～7日(土)は子ども予防接種週間です。
母子健康手帳で必要な予防接種を受けているか確認しましょう。

期限間近 特に確認していただきたい予防接種

対象者	予防接種の種類	接種期限
H20年4月2日～H21年4月1日生まれ	麻疹風しん2期	3月31日(火)
3歳～5歳未満（経過措置対象者） ※水痘を受けたことがない人	水痘	
11歳～13歳未満	二種混合 (ジフテリア・破傷風)	13歳になる1日前まで (標準：小学校6年生の間)

集団予防接種 BCG(結核)

【対象】生後3か月～1歳未満(標準：5～8か月)
【とき】3月24日(火)13時～14時15分(受付時間)
【ところ】保健センター(ながはまウェルセンター)
【持ち物】母子健康手帳、体温計、予診票(すこやか手帳内)
※通訳あり
※高月会場は2か月に1回です。

三種混合ワクチン

現在、全ての販売会社において販売を終了しており、医療機関での入手が困難な状況です。お子さんの予防接種回数が不足する場合は、健康推進課またはかかりつけ医へご相談ください。



定期予防接種(個別)

各医療機関で実施しています。※直接医療機関に予約ください。
【種類】ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、三種混合、不活化ポリオ、麻疹・風しん、水痘、日本脳炎、二種混合
※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。
【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)

高齢者肺炎球菌予防接種

対象者に事前に送付した接種券(黄色いハガキ)は**3月31日**が有効期限です。接種を希望する人は、かかりつけ医まで。自己負担金が必要です。

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、聴覚検査結果票
- 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10月1日～15日生	2月25日(水)	保健センター (ながはまウェルセンター内)	高月分室	2月23日(月)		
	H26年10月16日～31日生	2月27日(金)			3月23日(月)		
	H26年11月1日～15日生	3月25日(水)			2月19日(木)		
	H26年11月16日～30日生	3月27日(金)			3月19日(木)		
10か月児健診	H26年4月1日～15日生	2月18日(水)			3月16日(月)		
	H26年4月16日～30日生	2月20日(金)			3月12日(木)		
	H26年5月1日～15日生	3月13日(金)			3月2日(月)		
1歳8か月児健診	H25年7月1日～15日生	3月10日(火)			健康推進課 ☎65-7751	高月分室 ☎85-6420	3月11日(水)
	H25年7月16日～31日生	3月11日(水)					3月16日(月)
2歳8か月児健診	H24年7月1日～15日生	3月5日(木)					3月12日(木)
	H24年7月16日～31日生	3月6日(金)	3月2日(月)				
3歳8か月児健診	H23年7月1日～15日生	3月3日(火)	3月4日(水)				
	H23年7月16日～31日生	3月4日(水)					
連絡先							

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お保護者

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	3月20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	3月27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管理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

【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。