

# 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

## 総合健診が始まります！

6月から各地区で総合健診(特定健診やがん検診など)を行います。身体の状態は毎年変わります。症状がないときにこそ、健診を受けて病気を予防しましょう。予約がまだの人は4月に配布の「健康づくり日程表」により、健康推進課または北部健康推進センターまで電話で予約してください。

## 医療機関での特定健診も始まります！

医療機関での特定健診を希望する人は、「健康づくり日程表」19～21頁の医療機関に直接予約してください。  
**◆実施医療機関の追加**  
 ・クリニックムライ(八幡中山町) ☎65-2125  
 ・岡崎医院(東上坂町) ☎65-0019

## 5月31日は「世界禁煙デー」

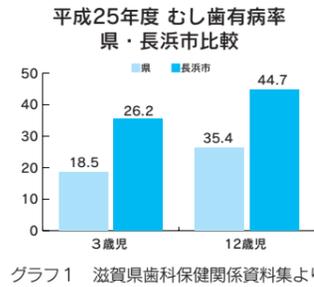
がんや慢性閉塞性肺疾患などの様々な病気の危険因子であるタバコ。禁煙することでこれらの病気のリスクを下げる効果があります。ぜひ、この機会に禁煙してみませんか。

## お子さんをむし歯から守ろう！

長浜市では、乳歯の生えそろうた3歳児で約4人に1人、永久歯の生えそろうた12歳児で約2人に1人がむし歯にかかっている状況です(グラフ1)。むし歯になると、食事が食べにくい、勉強に集中できないなど生活に支障が出てくる場合があります。また、治療をせずに放っておくと顔や全身への発育にも影響を及ぼすこともあります。

6月4日は「むし歯予防デー」、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

お子さんのむし歯予防のため、「ジュースは毎日飲まない」、「おやつは食べる時間と量を決める」、「食後は歯磨きをする」、「歯科健診を受ける」など、家族が一緒に取り組めるルールを決めてはいかがでしょうか。



## 平成27年度 長浜市健康推進員養成講座 受講生募集

地域において、市民の健康づくり推進リーダーとして活動する健康推進員の養成講座を開催します。  
**【対象者】** 健康づくりに興味・関心があり、健康推進員の地区組織活動の趣旨に賛同し、地域の健康推進活動に積極的に取り組む意思のある人(男女問いません)  
**【定員】** 20人程度  
**【受講料】** 無料(一部実費負担がある場合があります)  
**【申込】** 6月15日(月)までに健康推進課(☎65-7779)へ。  
**【日程】** ※健康推進員の認定には、一定時間の出席が必要です。

日 時	場 所	内 容
① 6月25日(木) 9時～14時30分	ながはまウェルセンター(小堀町)	推進員活動、公衆衛生、食品衛生等講義
② 7月17日(金) 9時～12時		生活習慣病予防、こころの健康等講義
③ 8月6日(木)・9月10日(木)・10月8日(木)・11月12日(木)のうち2日選択 13時30分～15時	メディサポA会議室(宮司町)	医療分野講義(湖北医師会健康教室を受講)
④ 9月18日(金) 13時30分～15時30分	高月体育館(高月町東柳野)	運動分野実技
⑤ 10月16日(金) 13時30分～15時30分		
⑥ 11月5日(木) 9時～13時30分	北部健康推進センター2階(高月支所西隣)	減塩について(調理実習)
⑦ 12月8日(火) 9時～16時	ながはまウェルセンター	歯科保健、母子保健、食育・食生活等講義
⑧ 1月14日(木) 9時30分～16時	北部健康推進センター2階	調理実習・課題研究
⑨ 地域実習(地区活動への参加)		

家庭や事業所の省エネ・省CO<sub>2</sub>化の一環として、つる性植物で窓の外を覆い、夏の日差しを和らげる「グリーンカーテン」の作り方講座を開催します。ぜひご参加ください。参加者には、パッションフルーツの苗をプレゼントします。

### ◆第1回目

**【と き】** 6月6日(土)  
 1部 10時～10時45分  
 2部 11時15分～12時  
**【と ころ】** 南郷里公民館(新栄町)



### ◆第2回目

**【と き】** 6月7日(日)  
 1部 10時～10時45分  
 2部 11時15分～12時  
**【と ころ】** 琵琶湖水鳥・湿地センター(湖北町今西)

**【定員】** 各20人(先着順)〈20人×4回〉  
 ※講座の内容は同じです。

**【対象】** 市内在住・在勤の人

**【参加費】** 無料

**【申込み】** 申込開始は5月18日(月)から。①住所②氏名③電話番号④参加人数⑤場所⑥時間を平日(8時30分～17時15分)に電話で担当課まで。

## 意欲のある人を応援します

介護福祉士の資格取得に向けた実務者研修の受講料の一部を助成します。

**【対象】**

次の要件をすべて満たす人  
 ・市内の福祉事業所に勤務している、または勤務する意向があること  
 ・市税および国民健康保険料(税)に未納がないこと  
 ・他から助成を受けていないこと  
 ・介護福祉士実務者研修を受講し、修了すること

**【助成金額】** 受講料の1/2以内(上限10万円)

**【申請方法】**

左記窓口にある申請書に必要事項を記入し、直接窓口まで提出してください。個人または事業所が申請できます。  
 ※申請書は、市ホームページからダウンロードすることもできます。

※この事業は、平成29年度までの期間限定事業として実施する予定です。詳しくは担当課まで。

### 【提出先】

- ・高齢福祉介護課(東館1階)
- ・北部振興局福祉生活課、各支所

## 日本語教室のボランティア講師を募集しています

長浜ユネスコ協会では、市内に暮らす外国人の生活を支援するため、日本語教室を開講しています。授業は日本語で行います。日本語教育に関心のある人や国際交流に携わりたい人は、左記までご連絡ください。資格は不要です。

**【開講日】** 週2回(水・土曜日)  
 19時～20時30分

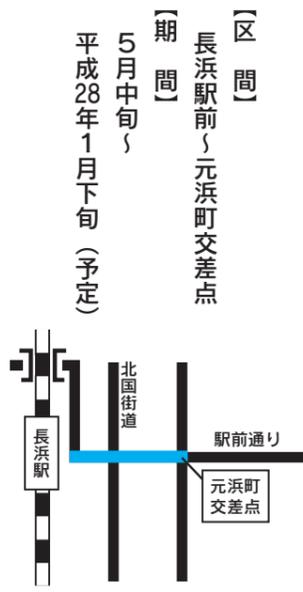
※どちらかの曜日だけでも可

**【会場】** 長浜市多文化共生国際文化交流ハウス  
 GEO(神照町519)  
 ☎65-6552  
 問・申 長浜ユネスコ協会事務局(生涯学習課内)

## 長浜駅前通りの工事を 行います

問 長浜土木事務所道路計画課(☎65-6641)

駅前通りの歩道舗装工事のため、左図のとおり車道および歩道規制を行います。皆様のご理解とご協力をお願いします。



**【区 間】** 長浜駅前～元浜町交差点  
**【期 間】** 5月中旬～  
 平成28年1月下旬(予定)