

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）

高月町渡岸寺160（高月支所西側）
☎85-6420

「レディース健診」 申込み受付中！

女性に特に受けていただきたい健診を集めた女性専用の健診を実施します。この機会にぜひお申込みください。

【と き】 8月17日(月)9時15分～11時

【と ころ】 市民交流センター(地福寺町)

【内 容】 子宮頸がん検診 600円

生活習慣病健診・国保特定健診・肝炎ウイルス検診 各 1,000円

※年齢や受診歴によって受けられる健診が異なります。

※子宮頸がん検診は2年に1度対象となります。前回受診日が分からない人は問合せください。

★託児あります(要申込み)。

【申込み】 電話で健康推進課(☎65-7759)まで。

毎日忙しく過ごしているあなたにこそ、おすすめです！
いつまでも元気ですごしてほしいから…



熱中症に注意しましょう！

軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

中度：頭痛、吐き気、体のだるさ、虚脱感

重度：意識がない、けいれん、高い体温、返事がおかしい

熱中症かなと思ったら・・・

●涼しい場所へ避難 ●衣服を脱ぎ、体を冷やす

●水分と塩分を取る

※自力で水分が飲めない、回復しない、意識がないなどの場合は救急車を！

熱中症予防のために・・・

①こまめに水分・塩分補給

②室内の温度調節

③外出時には日傘や帽子、日陰でこまめな休憩



夏休み中に予防接種を済ませましょう！

学校行事や秋冬の感染症が流行る前に必要な予防接種を受けましょう。

【持ち物】 母子手帳、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)

予防接種名	対象者	実施場所
麻しん風しん2期	平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ ※就学前1年間が対象	医療機関
二種混合(ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳になる1日前 ※小学校6年生の間に受けましょう。	

※医療機関に予約が必要です。上記以外の予防接種については「健康づくり日程表」をご覧ください。

やって納得！知ってお得！健康向上大作戦 参加者募集

問・申 健康推進課(☎65-7759)

健康のために気軽にできる運動を体験してみませんか。歯周疾患の話を聞くこともできます。

【とき・ところ】

①8月7日(金)13時～ 保健センター高月分室

②8月14日(金)13時～ 長浜市保健センター
(ながはまウェルセンター内)

【内 容】 ・ストレッチやウォーキング体験
・歯科衛生士による歯周疾患の講義

【定 員】 各20人(先着順)

【持ち物】 上靴、タオル、飲み物、健康手帳

【申込み】 1週間前までに電話で担当課まで。



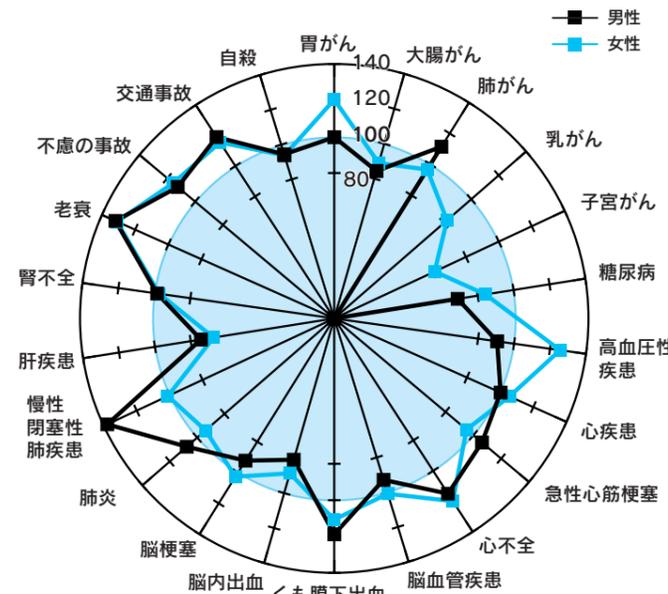
みんな健康づくり！
むびょうたん + 1

☎健康推進課(☎65-7779)

下のグラフは、市における「標準化死亡率」を男女別にまとめたものです。これは、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率を比較するために算出したもので、全国の平均を100とし、これを超えると全国より死亡率が高いと判断されます。

全国と比べ死亡率が高い病名を調べると、男性では慢性閉塞性肺疾患、くも膜下出血、心不全、肺がん、急性心筋梗塞となり、女性では高血圧性疾患、胃がん、心不全、くも膜下出血、心疾患という状況です。

長浜市標準化死亡率
(ベース推定値EBSMR) 2002～2011年合計



これらの病気には共通する要因があり、**禁煙、減塩、野菜の摂取、運動など生活習慣を改善したり、健診受診で早期発見に努めたりすることで予防することが可能です！**

そこで、お子さんからお年寄りまで世代を超えて、特に取り組みたいことをまとめたものが次の7つです。

- む — むし歯・歯周病予防に正しい歯磨き！
- び — ビタミン豊富 野菜プラス一皿
- よ — よしやめよう！ ここで喫うのは
- う — うま味を利用して 塩分マイナス2g
- たん — 短時間でも、心とからだに休息を
- プラス — プラス10分、運動を
- ワン1 — 1年に1回健(検)診を受け、自分の身体を知ろう！

6つそろったひょうたんは、「無病(六瓢)息災」として親しまれ、開運招福・子孫繁栄の象徴ともされています。

この「六瓢筆(むびょうたん)」にちなみ、6つのひょうたんキャラクターの一つを加え、「むびょうたん+1」を合言葉に市全体で健康づくりに取り組んでいきます。



長浜市健康づくり推進キャラクター

市では、長浜市基本構想に基づき「健康で輝けるまち長浜」を実現するために、あらゆる世代の人が健康でいきいきと生活できるまちを目指して、個人の生活の質の向上と健康を支えるための社会環境の整備を進めています。

市民の皆さんの健康づくりに役立つ出前講座も随時行なっていますので、お気軽に問合せください。