

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

長浜市健康づくりキャラクター
「むびょうたん+1」ピカリン



ご存知ですか 11月8日は「いい歯の日」

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は、成人のおよそ8割がかかっているといわれています。市と京都大学が実施した〇次健診の第1期結果では、全国平均よりも歯周病である人の割合が高いことがわかっています。また、「糖尿病」「慢性関節リウマチ」「動脈硬化を伴う狭心症」「内臓型肥満」との関連が解明されつつあります。歯周病は痛みなどの自覚症状が乏しい病気です。次のような症状が出たら歯周病の可能性があるので、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

歯周病の自覚症状とセルフチェック

（出典：「厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト」）

- ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- ☐ 歯磨きすると出血する。
- ☐ 硬いものが噛みにくい。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がときどき腫れる。
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- ☐ 歯がグラグラする。

30歳以上の歯周疾患検診（無料）

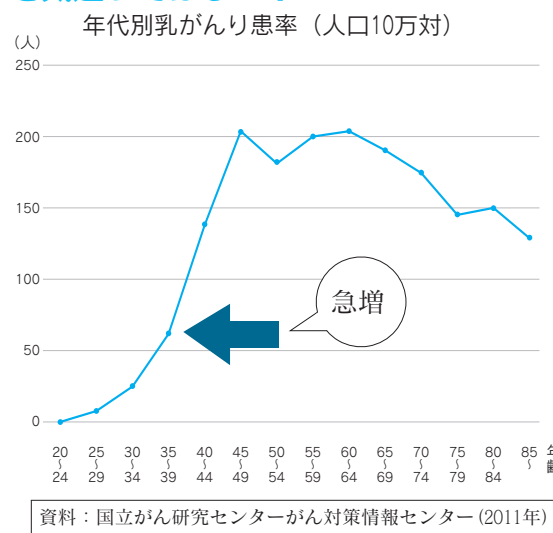
と き	と ころ
10月23日（金） 9時15分～11時	保健センター高月分室
11月8日（日） 9時15分～11時	北部振興局（旧保健センター木之本分室）
11月20日（金） 9時15分～11時	浅井文化ホール（内保町）

※申込みは健康推進課まで。

仕事に子育てに忙しい世代だからこそ、自分の身体を気遣ってほしい！

がんは私たちにとって身近な病気の一つです。右記のグラフは乳がんの年齢別り患率を示したものです。グラフからもわかるように40歳代から急激に増え始めています。特に40歳代は子育てや仕事等で忙しく、自分のことは後回しになりがちです。だからこそ気遣ってほしいのです。

毎年10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン」月間ですが、市の昨年度の乳がん検診受診率は20.9%と低迷。がんは早期に発見し、治療を受けることが大切ですので、一人でも多く受診しましょう。検診を希望する人は、健康推進課までお申込みください。※土・日曜日や、託児のある日程もあります。



ラストチャンス！総合健診の日程を追加します

いろいろな健診を半日でまとめて受けられる総合健診です。症状がない、忙しいときにこそ健診で健康に。この機会に是非お申込みください。

【とき・ところ】①12月10日（木）長浜サンパレス（八幡中山町）
②12月12日（土）保健センター（ウェルセンター内）
※時間は①②とも9時15分～11時

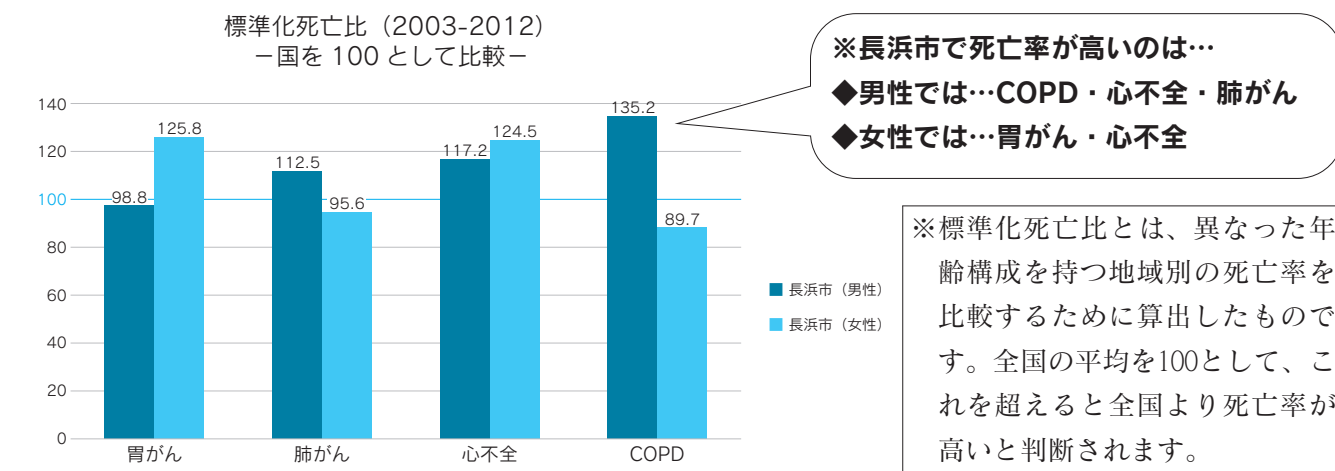
【内 容】国保特定健診、生活習慣病健診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診



「よ」：よしやめよう！ここで喫うのは

たばこを吸うことで、がん、脳卒中、虚血性心疾患をはじめ、胃・十二指腸潰瘍、歯周病、骨粗しょう症、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの病気にかかりやすくなります。

本市で死亡率が高い病気に共通した要因の一つとして、たばこがあげられます。また、たばこを吸う人だけでなく、たばこの煙を吸った周囲の人が病気になる可能性があります。



周囲の健康のために

たばこの先から立ちのぼる煙（副流煙）は、たばこを吸う人自身が吸い込む煙（主流煙）に比べて、有害物質の濃度が高いことをご存知ですか。たばこを吸わない人が、たばこを吸う人と同じ空間にいて、煙を吸い込んでしまうことで、健康を害することがわかっています。

赤ちゃんや子どもは、自分から「たばこをやめて」とは言えません。あなたの周りの人、大切な家族や子どもの健康を害さないように、たばこの煙を吸わせない心遣いをしましょう。

禁煙や禁煙治療に保険が使える医療機関のご相談は、健康推進課まで。

紅葉の長浜「六瓢筆めぐり」で健康づくり！

運動のきっかけづくりに、「六瓢筆めぐり」スタンプラリーウォークの参加者を募集します。みんなで楽しく歩きませんか。

【と き】11月8日（日）9時30分～14時（受付9時～）

【集合場所】市役所西側駐車場（八幡東町）

【参加費】・みんなで一緒にながはま健康ウォークの参加者は無料
・上記以外の人…一般500円 小学生以下200円 ※当日集めます。

【コース】約10km
市役所→舎那院→長浜八幡宮→大通寺→豊国神社→知善院→神照寺→ウェルセンター（昼食）→総持寺→市役所

【申込み】10月30日（金）までに、氏名・連絡先を電話またはメール、FAXで右記まで。

【定 員】100人（先着順）

【服装・持ち物】

歩きやすい服装、運動靴、昼食、飲み物、タオル
※健康ウォークチャレンジ期間中の人は、スマートフォンまたは歩数計をお忘れなく！

★お楽しみ

・特製「具だくさんお味噌汁」をご用意！
・7つのキーワードを揃えて、プレゼントをゲット！

申込み先

健康推進課 ☎65-1711

✉ kenkou@city.nagahama.lg.jp

