

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）

高月町渡岸寺 160（高月支所西側）
☎85-6420

かかりつけ医・歯科医・薬局をもちましょう！

日ごろから身体や病気のことを相談できる身近な「かかりつけ医」や、薬の重複・飲み合わせなど薬に関することを相談できる「かかりつけ薬局」を持ち、必要なときのみ病院で診察を受けるようにしましょう。

専門的な検査や入院治療が必要な場合、かかりつけ医から適切な医療機関を紹介され、病院での検査・退院後は、再びかかりつけ医で治療が継続できます。

「ちょっと体調がすぐれないな」という時など、まずは身近な地域のかかりつけ医を受診しましょう。



■かかりつけ医をもつメリット■

- ◇病気の早期発見、早期治療
体調、生活習慣、病歴などを把握していることで、病気の早期発見につながります。
- ◇専門医への連携
入院や精密検査が必要な場合には、適切な医療機関や専門医を紹介してもらえます。
- ◇気軽に受診
比較的待ち時間が短く、気軽に相談できます。
- ◇緊急時の往診や訪問診療
通院困難な人は自宅に訪問診療してもらえます。（往診の可否は、かかりつけ医にご確認ください）
- ◇土曜日や夕方にも診察可能
仕事をしている人にも便利です。

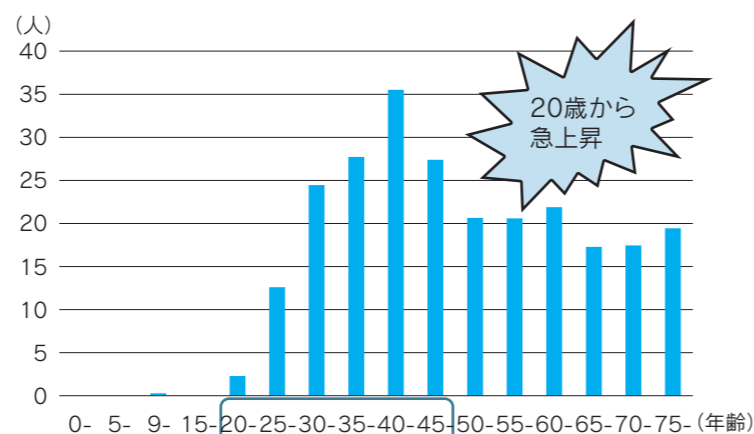
安心して元気に過ごすために

女性特有のがんの一つに子宮頸がんがあります。20歳から急増し、若い世代に多いのが特徴です（右グラフ参照）。「育児や仕事で忙しい」「恥ずかしい」などの理由で、検診から遠のくという声をよく聞きます。

しかし、子宮頸がん検診は他の検診と異なり、がんになる前の状態を発見できる検診です。そのため早く発見できれば、その後も妊娠・出産ができる可能性が高くなります。忙しい年代だからこそ、2年に1回は検診を受けて、安心して元気に過ごしていただきたいのです。

市内の医療機関で子宮頸がん検診を受診できます。予約は直接医療機関まで。前回の受診歴がわからない人は、予約前に必ず健康推進課（☎65-7759）へお問合せください。

子宮頸がん年代別り患率（人口 10 万人対）2011 年



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防しましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ウイルスは手や食べ物を通して口から感染し、人の腸の中で増え、下痢やおう吐などの症状を起こします。症状がある時は早めに医療機関を受診しましょう。

1 手洗いをしっかりしましょう。
消毒用アルコールはノロウイルスには効果がありません。石鹸で30秒以上かけて丁寧に手を洗いましょう。

2 食品の加熱は、中心部までしっかりと行いましょう。（85℃・1分以上）

3 調理器具は使用後に洗浄・殺菌しましょう。

4 下痢の便やおう吐等の処理は、換気を十分に行い、手袋やマスクを着用しましょう。



ココロ

「たん」：短時間でも、心とからだに休息を

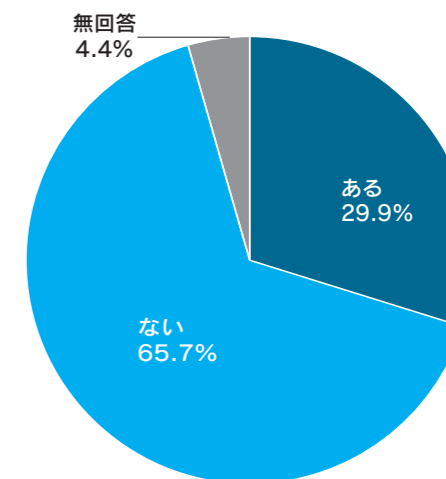
みなさんは休息をとっていますか。「健康ながはま21」のアンケートでは、ストレスで体をこわしたことがあるかについて調べたところ、およそ3割の人が「ある」と回答しました。疲れやストレスがたまると、生活習慣病やうつ病など心身の病気につながる可能性があります。次のストレスのサインに気づき、短時間でも休息をとることで早めに対応・相談することが大切です。

また、このような症状が2週間以上続く場合、「うつ」が疑われますので、専門家（精神科、心療内科）に相談しましょう。

◆主なストレスのサイン◆

- ①悲しみ、憂うつ感がある
- ②不安感やイライラ感、緊張感がある
- ③無力感、やる気が出ない
- ④食欲がなくなり痩せてきた
- ⑤寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- ⑥動悸がする、血圧が下がる、手足の裏に汗をかく
- ⑦消極的になる、周囲との交流をさけるようになる
- ⑧飲酒、喫煙量が増える
- ⑨身だしなみがだらしくなる、落ち着きがない など

体をこわした経験



「けんけつでバトン」

献血者を紹介していただく「けんけつでバトン」事業を実施しています。

献血未経験者を2人以上紹介し、献血に行ってもらくと、紹介した人は次のいずれかの特典が得られます。



【期間】11月～2月

【特典】①企業・団体をPRできる！

市ホームページおよび Facebook（献血ページ）に1年間情報を掲載。

②抽選で当てよう！カラーセラピー

抽選で当たれば、後日実施する色彩療法を無料で受けられます。

※紹介されて献血をした人や紹介者で特典①を希望しない人は、②の特典が得られます。詳しくは、市ホームページまたは Facebook（「ながはまけんけつ」で検索）をご覧ください。下記まで。

健康推進課（☎65-7779）

一日年金相談の開催

年金事務所では、次のとおり一日年金相談（予約制）を開催します。

【日程】平成28年1月21日（木）

【会場】市役所本庁舎西館3階 3-C会議室

【相談時間】10時～16時

【申込方法】平日8時30分～17時15分に、次の予約専用電話でお申込みください。予約は相談日の1か月前から受け付けます。

予約専用電話

彦根年金事務所（☎0749-23-5489）

※この電話では予約以外の用件はお受けできません。

