

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

2月4日～10日は「滋賀県がんと向き合う週間」です

男性の2人に1人、女性の3人に1人が「がん」にかかる時代です。

この啓発週間は県が条例で定め、一人ひとりが「がん」に関心を持ち、正しく理解し、前向きに行動できることを目指しています。

この機会に、身近な病気「がん」について目を向けてみませんか。



大切な人のため、
一緒に考えましょう！

滋賀の健康を考える双子の妖精
愛称「しがのハグ&クミ」

2月末まで医療機関で受診できます

生活習慣病健診（3月末年齢30～39歳の人）、国民健康保険特定健診（40～74歳の長浜市国民健康保険の加入者）は、市内医療機関で2月末まで受診できます。受診申込みは、希望する医療機関に直接お願いします。

毎年健診を受けることで、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を早く見つけられます。また、食生活や運動習慣を見直すことで、病気を予防することができます。

◎健診がお済みでない人は、ぜひ受診してください。
詳しくは担当課（☎65-7759）まで。

①「がんを知ろう」展示会の開催

【と き】2月3日（水）～11日（木・祝）
※2月9日（火）を除く。
10時～18時（金曜日は20時まで）

【ところ】びわ図書館（難波町）

【内 容】関連図書や模型、パネル展示など

②まだ間に合う！子宮頸がんと乳がん検診

市では年間を通じ、医療機関で子宮頸がんと乳がん検診を行っています。

平成26年度に市の検診を受けていない人は、この機会に受診しましょう。

詳しくは担当課（☎65-7759）まで。

「ホテル献血」を実施します

ホテルでゆったりと献血してみませんか。献血者には飲料とケーキのサービスがあります。詳しくは県赤十字血液センター（☎077-564-5523）まで。

【と き】2月9日（火）
【ところ】北ビワコホテル
グラツィエ（港町）

【受付時間】
10時～15時30分

【献血の種類】
400mL 献血（体重50kg 以上）

※申込不要。当日は混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。



やって納得！知ってお得！健康向上大作戦 要予約・申込み先：健康推進課（☎65-7759）

この教室では、簡単な運動（ストレッチや筋肉トレーニング、ウォーキング）を行いながら、運動の効果など耳よりな情報をお伝えします。また、昼食を食べながら、バランスのよい食事についても学べます。

【と き】2月29日（月）9時15分～13時30分

【ところ】保健センター（ウェルセンター内）

【定 員】20人（先着順）

【持ち物】上靴、タオル、お茶、健康手帳、普段使っている茶碗、弁当代500円

※運動できる服装でお越しください。

【申込み】1週間前までに電話で担当課まで。



▲教室の様子

平成28年度学校体育施設利用団体登録説明会・利用調整会議を開催します

☎文化スポーツ課（☎65-8787）

小中学校の体育館などの体育施設を一般に開放しています。4月以降の利用を希望する団体は、次の日程で開催する説明会・利用調整会議に出席してください。

※学校体育施設の利用には、使用団体の登録・更新申請が必要です。

※説明会等は1時間程度です。対象学区内で利用調整を行いますので、各団体から必ず1人は出席してください。



日 時	会 場	対 象
1月25日（月）19時30分～	市民交流センター	長浜地区（長浜小・西中）
	湖北公民館	びわ地区・湖北地区
1月26日（火）19時30分～	湯田公民館	浅井地区・虎姫地区
1月27日（水）19時30分～	南郷里公民館	長浜地区（北郷里小・南郷里小・南小・東中・南中）
1月28日（木）19時30分～	高月公民館	高月地区・木之本地区・余呉地区・西浅井地区
1月29日（金）19時30分～	養蚕の館	長浜地区（神照小・北小）

●利用時の負担金（1時間あたり）について

体育館（半面）200円、柔剣道場100円、グラウンド無料（ナイター設備は別料金）

みんなで健康づくり！ むびょうたん + 1

☎健康推進課（☎65-7779）



あなたも取り組んでみませんか

「+10」プラス10分運動を

「健康ながはま21」に関するアンケートで、「徒歩10分で行ける所へ出かける主な方法は？」という問いに対し、3人に1人が「自動車やバイクなどを利用する」と答えました。

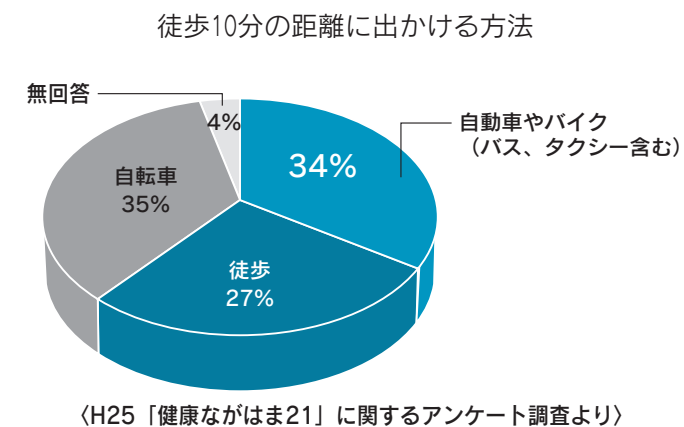
市では、1日に今より10分間多く、身体を動かす「+10」をすすめています。

例えば、10分ほどで歩ける距離なら自動車やバイクなどを利用せず、徒歩や自転車で移動したり、なるべくエレベーターやエスカレーターを利用せず、階段を利用するといった取組です。

徒歩10分間は約千歩！

生活習慣病の予防には、1日8千歩を目標に歩くとよいといわれていますが、国民の平均は、その歩数に千歩足りない状況です。

今よりも10分多く歩くと目標に近づき、健康づく



りに十分な効果があります。

まとまった運動時間がとれない人は短時間の運動を積み重ねながら、自分に合った取組で健康を長く保てることを考えてみましょう。