

あなたも大切な人のゲートキーパー ～3月は「自殺対策強化月間」です～

市では、毎年25人前後の人が自ら命を絶っています。自殺に傾く人の多くは何らかのサインを発しているといわれています。悩みを抱えている人のサインに周囲の人が気づくことで自殺を防ぐことができるかもしれません。

いつもと違う様子があったら「眠れてる？」など勇気をもって声をかけてください。話を聞き、必要な機関への相談をすすめることが、自殺予防の第一歩になります。



市健康づくり推進キャラクター
ココロン

◆下表の相談所では匿名で相談(無料)できます。一人で悩まずお話しください。

相談機関名	電話番号	相談時間・場所
県自殺予防情報センター	077-566-4326	9時～21時(年末年始を除く)
いのちの電話	滋賀	077-553-7387
	京都	075-864-4343
健康推進課	65-7759	平日8時30分～17時15分
長浜保健所	65-6610	
凧(なぎ)の会 おうみ (県自死遺族の会)	077-567-5010 <県精神保健福祉センター>	毎月第3土曜14時～15時30分 アクティ近江八幡(近江八幡市鷹飼町)

●3月1日(火)～7日(月)は「子ども予防接種週間」です。予防接種の受け忘れはありませんか？

今一度、入園入学進級前に母子健康手帳を確認し、接種しましょう！

【種類】ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、二種混合、不活化ポリオ、麻しん風しん混合、水痘、日本脳炎、BCG(※1)、子宮頸がん予防(※2)、三種混合(※3)

【料金】無料(年齢が対象外の方は実費)

【持ち物】母子健康手帳、委任状(保護者以外が同伴の場合)

【接種方法】かかりつけの医療機関へ直接予約してください。

- ※1 保健センター(ウェルセンター内)でも実施しています。詳しくは市広報紙等でご確認ください。
- ※2 現在、国からの通知により積極的にはおすすめていません。
- ※3 事前に健康推進課までお問合せください。

★接種期間が間近なため特に確認していただきたい予防接種

予防接種の種類	対象者	接種期間
麻しん風しん2期	年長児(H21.4.2～H22.4.1生まれ)	3月31日(木)まで
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満	13歳になる1日前まで (なるべく小学校6年生の間に受けましょう)

高齢者肺炎球菌予防接種

対象者へ接種券(青色のハガキ)を事前に送付しています。希望する人は、期間内に接種してください。
【接種期間】3月31日(木)まで
【持ち物】自己負担金(2,600円)接種券
【接種方法】かかりつけ医で予約

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。

【定員】20人（先着順）

【時間】9時15分～13時30分

【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

【申込み】1週間前までに電話で担当課まで。

開催日	会場
3月8日(火)	保健センター高月分室(高月支所横)
3月22日(火)	保健センター(ウェルセンター内)

※運動できる服装でお越しください。



みんな健康づくり！
むびょうたん + 1

健康推進課(☎65-7779)



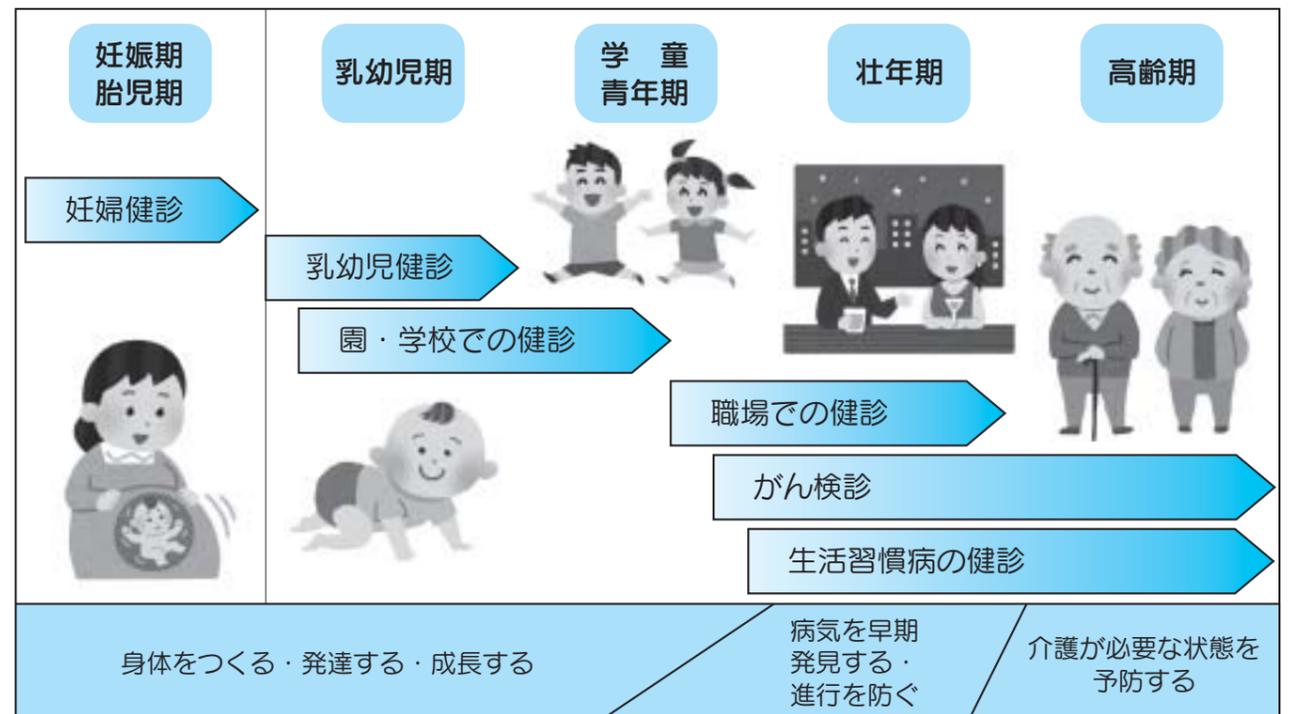
健診くん

『1』：1年に一度、健(検)診を受けて自分の身体を知ろう！

人は成長する過程において下図の発達段階に分けることができます。それぞれの時期で身体の大きさや働きに特徴があり、かかりやすい病気も異なります。日ごろから自分の健康づくりに関心を持ち、変化し続ける身体について知ることが大切です。

これまでの『むびょうたん+1』でお知らせしてきた健康を保つ行動(栄養バランスのとれた食事をとる、単品ではなく主食・主菜・副菜を選択する、近くへ出かけるときには徒歩や自転車を利用するなど身体を動かす)を意識して取り組みましょう。

自分の身体を知る一番の方法は、健(検)診を受けることです。また、毎日体重、血圧、歩数を確認することなども大事です。自分の将来や家族のために、健康に気をつけながら1年に一度健(検)診を受け、身体の状態や変化を知ること生涯通じて積み重ね、豊かな人生へとつなげましょう。



ながはま0次予防健康づくり事業のホームページをご覧ください

京都大学大学院医学研究科では、本市と共同で取り組む「ながはま0次予防健康づくり事業」のホームページを開設しています。

事業の内容や0次健診から得られたデータを基に発表された研究論文が紹介されていますので、ぜひご覧ください。

<http://zeroji-cohort.com/>



健康推進課(☎65-7779)

バーデあざい(健康パークあざい) 65歳以上を無料でご招待

【期間】3月2日(水)～31日(木) 毎週火曜日定休

【対象】市内在住の65歳以上の人 (昭和26年3月31日以前に生まれた人)

※受付で生年月日が確認できるもの(運転免許証または保険証)を提示してください。
※無料招待は1人1回

健康推進課(☎76-1126)

