

# ほけん だより

長浜市保健センター（健康推進課）

保健センター高月分室（北部健康推進センター）

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

## 総合健診がはじまります！

6月から各地区で総合健診（特定健診やがん検診など）を行います。身体の状態は毎年変わります。症状がないときにこそ、健診を受けて病気を予防しましょう。まだお申込みでない人は4月にお配りした「健康づくり日程表」をご覧ください、上記まで電話でお申込みください。

### 市ホームページから申し込めるようになりました！

- いつでも申込みできます。
- 開催日時や会場、受けられる健診項目がわかります。



長浜市 総合健診 28

## 5月31日は「世界禁煙デー」

長浜市で亡くられる人で、全国平均と比べて高いのは、男性が慢性閉塞性肺疾患、急性心筋梗塞、肺がん、女性は高血圧性疾患、胃がん、心不全となっています。これらの病気に共通している原因のひとつが、喫煙です。

喫煙者本人の健康に害があるのはもちろん、タバコから出る煙に含まれる高濃度の有害物質により、タバコを吸わない周囲の人の健康も損ねることとなります。「歩きタバコはしない」、「周囲に人がいるところでは吸わない」、「車内では吸わない」など、周囲の人の健康を守るよう心がけましょう。

禁煙は、健康な毎日を送るための大きな一歩です。自分の健康を守るためにも禁煙チャレンジをしてみませんか。市では禁煙相談や禁煙外来の紹介など、市民の禁煙チャレンジをサポートしています。



禁煙男爵

## 健康推進員養成講座 受講生募集！

☎健康推進課（☎65-7779）

健康づくりを地域で実践するボランティアとして活動できる「健康推進員」の養成講座を開催します。

【対象者】健康づくりに興味関心があり、講座修了後、市の健康推進員として仲間とともに健康推進員活動に取り組む意思のある人。男女は問いません。

【定員】20人

【受講料】無料（一部実費負担がある場合があります）

【申込】6月15日（水）までに電話で担当課まで。

日 時	会 場	内 容
6月29日（水） 9時～15時30分	ながはまウェルセンター （小堀町32-3）	・健康推進員活動について・公衆衛生について ・食中毒と食品衛生の知識・喫煙とアルコール
7月14日（木） 9時～12時		・健康づくりと生活習慣病予防 ・こころとからだの健康づくり
7月～11月 13時30分～15時	メディスナA会議室 （宮司町1181-2）	湖北医師会が実施される「健康教室」を受講 7/7、8/18、9/8、10/6、11/10から2日選択
9月16日（金） 13時30分～15時30分	北部健康推進センター （高月町渡岸寺160）	・運動「ロコモ・メタボの予防パート1」
10月14日（金） 13時30分～15時30分	高月体育館 （高月町東柳野3-1）	・運動「ロコモ・メタボの予防パート2」
9月～11月	各地区	・地域実習（健康推進員地区活動への参加）
11月2日（水） 9時～13時30分	北部健康推進センター	・減塩について ・調理実習
11月25日（金） 9時～16時	ながはまウェルセンター	・母子保健について・健康と歯科保健 ・食育について・食生活プランの立て方
12月15日（木） 9時30分～15時30分	北部健康推進センター	・調理実習・グループワーク・まとめ・閉講式

※健康推進員の認定には、一定時間出席が必要です。

## 高齢者保健福祉審議会委員を募集します

☎高齢福祉介護課（☎65-17789）

市では「第6期ゴールドプランながはま21（長浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画）」を策定し、事業の円滑な推進に取り組んでいます。この計画の見直しや、今後の高齢者福祉事業の推進について共に考え、ご意見をいただける委員を募集します。

【対象・人数】40～64歳 2名程度  
65歳以上 2名程度

### 【応募資格】

- ①市内在住で平成28年度中に40歳以上になる人
- ②高齢者福祉、介護保険事業の仕組みや地域での取組みに関心が高く、広い視野からのご意見や提言をいただける人
- ③平日日中に年数回程度開催する会議に出席できる人
- ④国や地方公共団体の職員や議会議員でない人

### 【応募方法】

- 任意の様式に①住所②氏名③性別④年齢⑤電話番号⑥応募動機や高齢者福祉に対する意見を記入し、郵便、FAX、メールまたは直接左記まで。
- ※応募多数の場合は、意見等を審査し決定します。

【応募期限】6月6日（月）（当日消印有効）

### 【問合せ・応募先】

高齢福祉介護課（東館1階）  
〒526-1850 八幡東町6302  
FAX 64-11437  
☎ koureikaigo@city.nagahama.lg.jp

## 上手なグリーンカーテンの作り方、教えます

☎環境保全課（☎65-6513）

省エネ・省CO<sub>2</sub>化の一環として、夏の日差しを和らげる「グリーンカーテン」の作り方を講座を開催します。参加者には、西洋あさがお「ヘブンリーブルー」栽培キットをプレゼントします。



安全な林業技術の習得をめざして、自伐型林業研修会を開催します。

## 自伐型林業研修会を開催します

☎森林整備課（☎65-6526）

### 【対象・条件】

市内在住で、山の整備や薪利用など山林で作業される人、森林整備や林業に関心のある人。初心者でも参加できます。

### 【研修の内容と開催日時】

①チェーンソー研修会（教科と実技）

6月11日（土）～12日（日）8時30分～17時

2日間の受講修了者には修了証を交付します。

②針葉樹伐倒研修会

6月25日（土）～26日（日）9時～16時

③広葉樹伐倒研修会（7月に開催予定）

④作業道研修会（8月に開催予定）

⑤山の経営相談会（随時）

### 【定員】

各15人程度（先着順）

### 【受講料】

チェーンソー講習のテキスト代（実費負担）

### 【申込み】

6月3日（金）までに電話で担当課まで。

※③④は土日に開催します。詳細は市ホームページで確認いただくか、担当課へお問い合わせください。

※秋の平日にも同様の研修を開催予定です。