

ほけんだより

長 健康推進課(長浜市保健センター)
☎65-7779
高 保健センター高月分室(高月支所西側)
☎85-6420

浅 保健センター浅井分室
(浅井支所内:内保町)

び 保健センターびわ分室
(リユートプラザ北側:難波町)

※予防接種・健診会場の各センターを記号で表示しています。

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です！

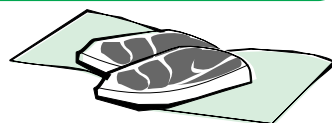
食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

1 食材を買うとき

- 消費期限を確認し、新鮮なものを買う
- 生鮮食品、冷凍食品は最後に買う、寄り道をしないなど鮮度保持を心がける

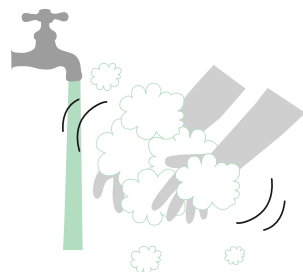
4 調理

- 肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃以上で1分以上が目安
- 調理専用の箸やトングを使い、食事用と分ける



2 食品の保存

- 生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ



5 食事

- 食べる前に石鹸で手を洗う
- 作った料理を長時間、室温に放置しない
- 生肉や生焼けの肉を食べない

3 下準備

- 調理の前、肉や魚を扱った後は石鹸で手を洗う
- 肉や魚の調理に使った包丁やまな板は洗って熱湯消毒
- 肉や魚は生野菜や調理済みの食品に触れさせない

6 残った食品の取り扱い

- 作業前に手を洗う
- 清潔な容器に保存
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- 温め直すときは十分に加熱



集団予防接種 受付時間13時10分～14時15分

※混雑を避けるため、対象者を地区ごとに分けています。できるだけお住まいの地区の日程で受けてください。

【持ち物】母子健康手帳、体温計、予診票(すこやか手帳内にあります)

《BCG》

接種年齢と方法	対象地区	接種日	会場
生後3か月から6か月未満のお子さん ※接種期間が短いので、早めに受けましょう。	長浜地区	6月24日(金)	長
		7月26日(火)	
	浅井・虎姫・湖北・びわ・高月・木之本・余呉・西浅井地区	7月 5日(火)	高

個別予防接種 各医療機関で実施します。

【定期の予防接種】麻しん・風しん、三種混合、二種混合、日本脳炎
【任意の予防接種】子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン
【持ち物】母子健康手帳、保険証
※予約が必要です。直接医療機関にご予約ください。
※料金無料(年齢が対象外の方は実費になります。)
※対象者や実施医療機関など詳しくは、『健康づくり日程表』・市ホームページをご覧ください。



ほけんだよりに関する問合せは、健康推進課(☎65-7779)へ

乳幼児健診 受付時間13時10分～14時15分

【持ち物】各 健 診 共 通:母子健康手帳、質問票

- 1歳8か月児健診:お子さんの歯ブラシとコップ
- 2歳8か月児健診:お子さんの歯ブラシとコップ、聴覚検査結果表
- 3歳8か月児健診:お子さんの歯ブラシとコップ、お子さんの尿(清潔な容器に入れてお持ちください)

※乳幼児健診はお住まいの地区別に会場を指定して実施していますが、別の会場で受診される場合は、2日前までに下表の問合せ先に連絡してください。



健診名	対象児の生年月日 ※すでに受診されたお子さんは除きます	健診日と会場（対象地区別）					
		長浜地区（北郷里小学校区以外）のお子さん		浅井・虎姫・びわ・長浜地区（北郷里小学校区）のお子さん		湖北・高月・木之本・余呉・西浅井地区のお子さん	
		健診日	会場	健診日	会場	健診日	会場
4 か 月 児 健 診	H23年2月生	6月29日(水)	長	6月22日(水)	浅	6月30日(木)	高
	H23年3月生	7月29日(金)		7月27日(水)		7月21日(木)	
10 か 月 児 健 診	H22年 8月生	6月23日(木)		6月17日(金)		6月21日(火)	
	H22年 9月生	7月22日(金)		7月20日(水)		7月26日(火)	
1 歳 8 か月児健診	H21年11月 1～15日生	7月14日(木)		7月19日(火)		7月 6日(水)	
	H21年11月16～30日生	7月15日(金)		7月13日(水)		7月 4日(月)	
2 歳 8 か月児健診	H20年11月 1～15日生	7月11日(月)					
	H20年11月16～30日生	7月12日(火)					
3 歳 8 か月児健診	H19年11月 1～15日生	7月 7日(木)		7月 5日(火)		7月 1日(金)	
	H19年11月16～30日生	7月 8日(金)					
問合せ・連絡先		健康推進課 ☎65-7779				保健センター高月分室 ☎85-6420	

離乳食教室の参加者募集 お子さんの月齢にあわせた離乳食の調理実習をします。

※初期・中期コースはそれぞれ申込みが必要です。開催日の10日前までに申込みください。

	対象と定員	日 時	会場	申込先
離乳食教室 (初期)	H23年2月生まれのお子さんと保護者 (地区の指定はありません) 定員/20組(先着順)	7月14日(木) 9時30分～11時30分	び	健康推進課 ☎65-7779 
		7月15日(金) 9時30分～11時30分	高	
離乳食教室 (中期)	H22年12月生まれのお子さんと保護者 (地区の指定はありません) 定員/20組(先着順)	7月28日(木) 9時30分～11時30分	び	
		7月29日(金) 9時30分～11時30分	高	

妊娠中・育児についての相談は・・・

保健センターでの来所相談 ※相談日の2日前までに申込みください。

対 象	相談日	会場	申込先
長浜地区(北郷里小学校区以外)にお住まいの人	6月21日(火) 7月21日(木)	長	健康推進課 ☎65-7779
浅井・虎姫・びわ地区、長浜地区(北郷里小学校区)にお住まいの人	7月28日(木)	浅	
湖北・高月・木之本・余呉・西浅井地区にお住まいの人	7月 8日(金)	高	保健センター高月分室 ☎85-6420

すくすく赤ちゃん電話

平日 8:30～17:15

☎65-0800
(健康推進課内)

☎85-6420
(保健センター高月分室内)

