

# ほけんだより

長浜市保健センター（健康推進課）  
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（その他について）  
保健センター高月分室（北部健康推進センター）  
高月町渡岸寺160（高月支所西側）  
☎85-6420

## 12月1日は「世界エイズデー」

### 今年のテーマ「AIDS IS NOT OVER ～まだ終わっていない～」

エイズはHIVウイルスに感染しておこる病気です。主な感染経路は①性行為②血液を介して③母親から赤ちゃんへの3つですが、HIVは感染力が弱く、日常生活では感染しません。

エイズを正しく理解することは、自分自身への感染を防ぐと同時に、感染した人や患者が尊厳を持って暮

らせる社会づくりのためにも必要なことです。

HIVに感染しているかどうかは検査を受けなければわかりません。検査は全国の保健所で「無料・匿名」で受けることができます(要予約)。

問・申 長浜保健所(☎65-6663)

## やって納得！知ってお得！ 健康向上大作戦参加者募集

簡単な運動(ウォーキングや筋肉トレーニングなど)と運動の効果について、耳よりな情報をお伝えします。ぜひご参加ください。

①実際に食事をしながら栄養士による食事指導

【とき】12月2日(火)9時15分～13時30分

【ところ】保健センター(ながはまウェルセンター内)

※食事代500円、普段使っているお茶わんが必要です。

②歯科衛生士による講義や歯科相談、お口の中の簡単な検査

【とき】12月5日(金)13時～16時

【ところ】高月分室

①②共通

【定員】各20人(先着順)※要予約

【持ち物】上靴・タオル・お茶・健康手帳

※運動が出来る服装でお願いします。

## 見逃していませんか？『糖尿病』

健診で「血糖値が少し高め」と言われたことはありませんか。

空腹時血糖値が100mg/dl以上、またはヘモグロビンA1cが5.6%以上の人は要注意。『糖尿病』かもしれせん。

糖尿病は自覚症状のない初期段階から、血管を弱らせ、血管が詰まって破れたり、視力や腎臓機能の低下など、さまざまな病気の元になります。

健診で値が高めと診断されたら「少くくらいは大丈夫」と自己判断せず、かかりつけ医や健康推進課へ必ずご相談ください。

## 子宮頸がん検診を受けましょう

市が実施する子宮頸がん検診は20歳以上の女性で、昨年度受診していない人が対象です。前回の検診日がわからない人は、申込み前に必ず健康推進課へ問合せください。

## 集団予防接種 受付時間13時～14時15分 受付開始13時までは、並んでお待ちください。

### 《BCG（結核）》

【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)  
※高月会場は2か月に1回です。  
ご注意ください。

接種年齢	接種日	通訳	会場
生後3か月～ 1歳になる1日前 (標準：5か月～8か月)	12月12日(金)		高月分室
	12月17日(水)	○	保健センター (ながはまウェルセンター)

## 個別予防接種 各医療機関で実施します。※直接医療機関に予約してください。

【定期の予防接種】

ヒブ感染症、小児の肺炎球菌感染症、四種混合、三種混合、不活化ポリオ、麻しん・風しん、日本脳炎、二種混合。  
水痘、高齢者用肺炎球菌、高齢者インフルエンザ(～12月末まで)

【持ち物】母子健康手帳、保険証など住所がわかるもの、委任状(保護者以外が同伴の場合)  
※子宮頸がん予防接種は、現在、国からの通知により積極的に勧めしていません。

## 乳幼児健診 受付時間13時～14時15分 受付開始13時までは、並んでお待ちください。

4か月児健診、10か月児健診では、「ブックスタート」の案内をしています。

【持ち物】各健診共通：母子健康手帳、質問票(受付時に母子手帳と質問票をお預かりします。ご準備ください)

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日前までに連絡してください。

健診名	対象児の生年月日	長浜・浅井・びわ・虎姫地区 (通訳あり)		湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区	
		健診日	会場	健診日	会場
4か月児健診	H26年 7月 1日～15日生	11月26日(水)	保健センター (ながはまウェルセンター内)	高月分室	11月27日(木)
	H26年 7月16日～31日生	11月28日(金)			
	H26年 8月 1日～15日生	12月18日(木)			12月22日(月)
	H26年 8月16日～31日生	12月19日(金)			
10か月児健診	H26年 1月 1日～15日生	11月分実施済み			11月分実施済み
	H26年 1月16日～31日生	11月17日(月)			
	H26年 2月 1日～15日生	12月 9日(火)			
H26年 2月16日～28日生	12月10日(水)				
1歳8か月児健診	H25年 4月 1日～15日生	12月 5日(金)			12月 8日(月)
	H25年 4月16日～30日生	12月 8日(月)			
2歳8か月児健診	H24年 4月 1日～15日生	12月 3日(水)	12月 2日(火)		
	H24年 4月16日～30日生	12月 4日(木)			
3歳8か月児健診	H23年 4月 1日～15日生	12月 1日(月)	12月 4日(木)		
	H23年 4月16日～30日生	12月 2日(火)			
連絡先		健康推進課 ☎65-7751		高月分室 ☎85-6420	

## そだちっこ広場 受付時間9時30分～11時 \*予約不要

妊娠中の心身のこと、おっぱいのこと、お子さんの発育・発達、予防接種、歯科、栄養、離乳食、あそびのことなど、子育てについて感じていることを皆さんと一緒に話しませんか。専門のスタッフが疑問や不安に答えます。

【対象】市内在住の妊婦、0歳～就学前の子どもと保護者

対象	開催日	通訳	会場
長浜・浅井・びわ・虎姫地区にお住まいの人	12月25日(木)	○	保健センター (ながはまウェルセンター内)
湖北・高月・木之本・余呉・西浅井地区にお住まいの人	12月5日(金)		高月分室



### ●離乳食のおはなしタイム(要予約・無料)



そだちっこ広場の中で、月齢に応じた食材の大きさやかたさを見てもらいながら、離乳食の進め方について栄養士が説明します。

【時間】実演10時～10時30分(受付9時30分～)

【対象】おおむね5～8か月(参加時)の保護者

【内容】離乳食の試食(保護者のみ)と話

【定員】20組(先着)

【持ち物】お出かけの際にお子さんに必要なもの

【申込み】開催日の3日前までに電話で健康推進課まで