

◆健康づくり「3種の神器」を無料で貸出します！

身体の状態は毎日変わります。普段から自分の身体の変化や活動量をチェックし、意識することはとても大切なことです。ご自身の健康づくりのためにぜひ活用ください。



まずは測ることから始めましょう！

①血圧計 ②体重計 ③歩数計

【貸出期間】1か月間程度

※貸出しの受付・返却は健康推進課まで。（貸出し数に限りがありますので、事前に電話で問合せください）

健康や栄養について  
悩み・疑問などはありませんか

「健診結果の見方がわからない…」 「食事は何に気をつけたらいいのか…」 こんな時は健康・栄養相談をご利用ください。管理栄養士や保健師が、健康に関すること、食事・運動などの生活習慣の改善などについて相談をお受けします。気軽に健康推進課までご相談ください。 ※医療機関にかかっている場合は、主治医にご相談の上ご連絡ください。

9月10日(木)～16日(水)は 自殺予防週間です

市内では、毎年25人前後が自死で亡くなっています。自殺者ゼロを目指し、「ゲートキーパー」を養成する健康出前講座を実施しています。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人を増やし、大切な人の命を守りましょう。



この機会に、サークルや自治会等で健康出前講座をご利用ください。

問・申 健康推進課(☎65-7759)

●ゲートキーパーとは・・・

【気づき】 家族や仲間の変化に気づいて声をかける。

【傾聴】 ご本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

【つなぎ】 早めに専門家に相談するよう促す。

【見守り】 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

※ゲートキーパーは特別な資格ではありません。

●健康出前講座の内容

- ①「大切なあなたの力になりたい ～あなたもゲートキーパーになりませんか～」
- ②「大切なあなたの力になりたい ～うつのサインと気づいた時の対応方法～」

やって納得！知ってお得！  
健康向上大作戦 参加者募集

健康のために気軽にできる運動を体験してみませんか。歯科衛生士による歯周疾患の話の聞くこともできます。

【とき】 9月8日(火)13時～16時

【ところ】 保健センター(ながはまウェルセンター内)

【定員】 20人(先着順)

【持ち物】 上靴、タオル、飲み物、健康手帳

【申込み】 1週間前までに電話で下記まで。

問・申 健康推進課(☎65-7759)

◆9月9日は救急の日です

長浜米原休日急患診療所では、日曜・祝日・年末年始に内科・小児科の診療を行っています。軽症で急な診察を希望する場合は、病院の救急外来ではなく、こちらをご利用ください。※保険証、お薬手帳をお忘れなく。

【受付時間】  
8時30分～11時30分  
12時30分～17時30分

【場所】  
湖北医療サポートセンター  
「メディアサポ」内  
(宮司町1181-2)

【電話】 65-1525



みんな健康づくり！  
むびょうたん + 1

問 健康推進課(☎65-7779)

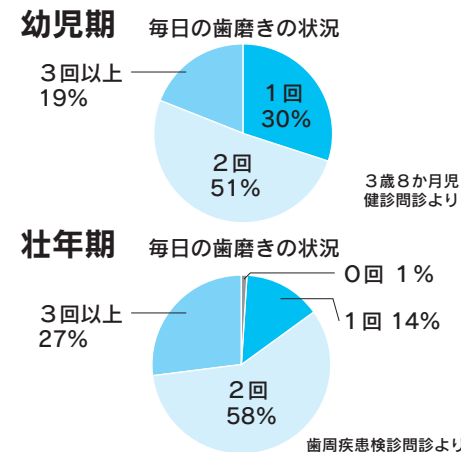


「む」：むし歯・歯周病予防に正しい歯磨き

「磨いている」から「磨けている」状態にするには・・・

昨年度に市が実施した3歳8か月児健診および歯周疾患検診の問診から、幼児期で7割、壮年期で8割以上の人が「毎日2回以上は歯磨きをしている」ことがわかりました(右図参照)。

このような状況の中、毎日歯磨きをしているのにむし歯や歯周病になってしまう人がいますが、それは歯磨きの仕方に問題があるのかもしれませんが、「磨いている」と思っている「磨けている」状態ではないのかもしれませんが。私たちの口の中は生涯のうちに幾度となく変化をしています。年齢に限らず、妊娠や糖尿病などといった個人の体調によっても変わります。



乳幼児期	学童期	思春期	壮年期	高齢期
乳歯が生え始め、生えそろう。	乳歯から永久歯へと生え変わる。	ホルモンバランスの乱れや生活の変化から、歯ぐきの腫れや出血などが起こりやすい。	歯ぐきがやせて歯と歯の間に隙間があいてくる。	歯を失う人が増えてくる。

口の中の変化に合わせて「磨けている」状態にすることが「正しい歯磨き」です。そのためには、少なくとも年に一度は歯科医院で普段の歯磨きが上手にできているかチェックを受け、必要に応じて歯磨き指導を受けること(プロフェッショナルケア)が有効です。また、家庭での正しい歯磨きを実践・継続すること(セルフケア)も重要です。この「プロフェッショナルケア」と「セルフケア」は車の両輪に例えられるほど、歯の健康を保つために欠かすことのできないものです。



滋賀の健康づくり  
キャラクター  
しがのハグ&クミ

ホテルでゆったり「乳がん検診」 いかがですか

乳がんは40代～50代の女性に特に多く、また発生率はこの20年間で約2倍に増えています。

右記のとおりホテルでの乳がん検診を実施します。いつもよりゆったり、そしてリッチな気分で乳がん検診が受けられますので、ぜひ、この機会に自分の体のことを見つめてみませんか。午後には医師のセミナーや啓発ブースも設けられます。

【とき】 10月18日(日) 受付 9時15分～11時

【ところ】 長浜ロイヤルホテル(大島町)

【定員】 40人(先着順)

【対象】 40歳以上の女性市民で、前年度市の乳がん検診を受けていない人

【申込み】 電話で下記まで。

※妊娠や授乳中、医療管理中の人など受診できない場合もありますので、詳しくは下記まで。

問・申 健康推進課(☎65-7759)