

# 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（ながはまウエルセンター1階）  
☎65-7751（子育て、成人の相談）  
☎65-7759（保健予防事業について）  
☎65-7779（その他）

高月町渡岸寺160（高月支所西側）  
☎85-6420

## ◆骨粗しょう症検診が変わりました。

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。閉経後の女性は、ホルモンバランスの変化により、急激に骨がもろくなりやすくなります。この機会にぜひ、検診で骨の状態を確認しましょう。

※骨の状態をより詳しく調べるため、エックス線を用いた検査方法とし、骨折しやすい部分の検査を追加しました。なお、健康づくり日程表でご案内していた内容から変更しています。

【対象】平成30年3月31日時点で次の表に該当する人

年齢	対象となる生年月日
50歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
55歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
60歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

【検査方法】腰椎および大腿骨（太ももの付け根）の骨密度測定  
※エックス線を用いて検査を行います。

【受診料】1,600円

【申込み】電話で担当課まで。



## ◆総合健診がはじまります

6月から各地区で総合健診を行います。総合健診は特定健診やがん検診など組み合わせて、半日で受診することができます。また、土日も開催しています。年に1度は健診で身体の点検をしましょう。まだお申込みでない人は4月に配布した「健康づくり日程表」をご覧ください。なお、開催日時や会場、受けられる健診項目はホームページに掲載しています。

携帯電話はこちらから



パソコンはこちらから

長浜市 平成29年度総合健診  検索



禁煙男爵

## ◆5月31日は「世界禁煙デー」

長浜市では、喫煙が関係する慢性閉塞性肺疾患、急性心筋梗塞、肺がんの男性の死亡率が全国平均に比べ高い状態にあります。

タバコの中から出る煙の方が、タバコを吸っている本人が直接吸い込む煙よりも高い濃度の有害物質を含んでおり、周囲の人は自分の意思と関係なく、タバコによる健康被害を受けることになります。

### 【受動喫煙】

タバコの煙による臭いと発がん性物質は最低でも7m先まで届きます。特に風があるところではさらに遠くまで届くことが分かっています。タバコを吸う人は「妊婦や子どもの前で吸わない」、吸わない人も「自らタバコの煙を避ける」ようにしましょう。

タバコを吸っている人は自分の健康を守るために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。

## 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CO2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、宿根あさがおの苗をプレゼント。



日々の買物にお困りの人を支援するため、パンフレット『買物情報宅配便』を作成しました。掲載の申出があった食料品(弁当を含む)や日用品等の宅配、買物代行、移動販売など買物支援サービスを行っているお店(45事業者)の情報を載せています。

## 『買物情報宅配便』を活用ください

高齢福祉介護課 ☎65-7789

買物情報パンフレット  
『買物情報宅配便』第5号を作成しました

### 配布について

市役所窓口(高齢福祉介護課、しょうがい福祉課、北部振興局福祉生活課、各支所)や長浜市社会福祉協議会(支所含む)などに置いてあります。また、民生委員を通じて受け取ることもできます。



※市ホームページからダウンロードすることもできます。

## 近世城下町ふるさとまつり

観光振興課 ☎65-6521

長浜の城下町は、秀吉公が初めて城持ち大名となり築いたもので、その後全国各地に創られた近世城下町のルーツとして最も古いものといわれています。近世城下町ふるさとまつりでは、様々なイベントを通じて、楽しみながら長浜の城下町としての魅力を感じることができます。

### と き 6月3日(土)

- 武将パレード 11時～13時 (長濱八幡宮～曳山博物館公園)
- 殺陣・剣舞パフォーマンス 12時15分～13時(曳山博物館広場)
- 楽市楽座 10時～17時(中心市街地一帯)
- 城下町コンサート 10時～11時30分 (曳山博物館伝承スタジオ)
- 近世城下町まちづくりトークライブ 13時～14時(曳山博物館伝承スタジオ)
- 近世城下町まちづくりサミット 14時15分～17時30分 (曳山博物館伝承スタジオ)



※当日は交通規制がされますのでご注意ください。  
※詳しくは長浜観光ホームページで。  
<http://kitabiwako.jp/>