

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。

健診	対象児の生年月日	会場・実施日		持ち物 【共通】母子健康手帳、 質問票
		保健センター 長浜・浅井・ びわ・虎姫地区 (通訳あり)	高月分室 湖北・高月・ 木之本・余呉・ 西浅井地区	
4か月児健診	平成31年3月	1～15日生	7月25日(木)	バスタオル
		16～31日生	7月26日(金)	
	平成31年4月	1～15日生	8月27日(火)	
		16～30日生	8月28日(水)	
10か月児健診	平成30年9月	1～15日生	7月19日(金)	バスタオル
		16～30日生	7月24日(水)	
	平成30年10月	1～15日生	8月22日(木)	
		16～31日生	8月23日(金)	
1歳8か月児健診	平成29年12月	1～15日生	8月20日(火)	お子さんの歯ブラシとコップ
		16～31日生	8月21日(水)	
2歳8か月児健診	平成28年12月	1～15日生	8月5日(月)	お子さんの歯ブラシとコップ ささやき声検査結果票
		16～31日生	8月6日(火)	
3歳8か月児健診	平成27年12月	1～15日生	8月1日(木)	お子さんの歯ブラシとコップ お子さんの尿(※)
		16～31日生	8月2日(金)	

☆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。

☆お住まいの地区以外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。

※できるだけその日の朝一番の尿を、清潔な容器に入れてお持ちください。

※保健センター高月分室の会場が工事のため、一時期隣接する高月支所に変更になる場合があります。変更時には、対象者に通知します。

個別予防接種(無料)

○予防接種は計画的にすすめましょう

ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、BCG、四種混合、不活化ポリオ、麻しん・風しん、水痘、日本脳炎、二種混合は、かかりつけ医へ直接ご予約ください。

※詳しくは健康づくり日程表をご覧ください。

【持ち物】母子健康手帳、保険証等住所のわかるもの、委任状(保護者以外が同伴の場合)



そだちっこ広場

受付時間9時30分～11時

○みんなで話そう(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お話しませんか。専門のスタッフが疑問や不安にお答えします。

【対象】市内にお住まいの妊婦さん、

0歳～就学前のお子さんとお保護者

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	7月18日(木) 8月19日(月)	○	保健 センター
湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区に お住まいの人	7月31日(水) 8月21日(水)		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硬さを見てもらいながら、離乳食の進め方について管理栄養士が説明します。

【とき】受付時間 9時30分～

実演時間10時～11時15分

【対象】おおむね5～8か月(参加時)のお子さんをもつ保護者

【内容】離乳食の試食(保護者のみ)とお話

【持ち物】お子さんとお出かけの際に必要なもの

【申込み】開催日の3日前までに電話で健康推進課まで。
※保健センター高月分室の会場が工事のため、一時期隣接する「あいあいランド」に変更になる場合があります。

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(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

市内医療機関で受けられます。

～生活習慣病健診・国民健康保険特定健診～

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどない病気ですが、放っておくと脳卒中や心臓病など重大な病気を発症することもあります。

生活習慣病健診や国民健康保険特定健診は、生活習慣病を早く見つけるための健診です。総合健診のほか、市内医療機関で受けられます。受付を早目に終了する医療機関もありますので、できるだけ9月までに受けましょう。



長浜市健康づくり
キャラクター
むびょうたん+1
けんしん
健診くん

肝炎ウイルス検診を受けたことがない人 肝炎ウイルス検診を受けましょう。

毎年7月28日は日本肝炎デーです。日本人の40人に1人が感染しているといわれているウイルス性肝炎。感染しても自覚症状がなく、感染に気付いていない場合もあります。また、肝炎は肝硬変や肝がんの原因になるだけでなく、C型肝炎ウイルスにおいては、心臓、腎臓、認知機能など肝臓以外にも合併症を起こす危険性があります。

近年、薬の改良が進み、適切な検査や治療で肝硬変や肝がんへの移行を防ぐなど、ウイルス性肝炎の制御が可能になってきました。まずは、自分が肝炎ウイルスに感染していないかを知り、早期治療につなげることがとても重要です。

市では40歳以上の市民を対象に、肝炎ウイルス検診を実施しています。今まで、肝炎ウイルス検診を受診したことがない人は、肝炎ウイルス検診を受診しましょう。

周囲の声かけや配慮も大切です 熱中症に注意しましょう!

今後も厳しい暑さが続くことが予測されます。こまめにテレビやインターネットなどで熱中症に関する気象情報を確認してください。

【熱中症予防のために】

- こまめに水分補給
(大量に汗をかく状況では塩分もとりましょう)
- 外出時には日傘や帽子、日陰でこまめな休憩
- 室内の温度調節

【熱中症の病状】

- I度(軽症): めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- II度(中等症): 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
- III度(重症): 意識がない、けいれん、高い体温、返事がおかしいまっすぐに歩けない、走れない

【熱中症かなと思ったら】

- 涼しい場所へ避難
 - 衣服をゆるめ、体を冷やす
 - 水分や塩分を補給する
- ※自力で水分が飲めない、回復しない、意識がないなどの場合はすぐに救急車を呼びましょう。

夏休み中に

予防接種を済ませましょう

学校行事や秋冬の感染症が流行する前に必要な予防接種を受けましょう。

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)

予防接種名	対象者	実施場所
麻しん風しん2期	平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれ(就学前1年間が対象です。)	医療機関
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳から13歳になる1日前まで(小学校6年生の間に受けましょう。)	

上記以外の予防接種については、「健康づくり日程表」をご覧ください。予防接種は計画的にすすめましょう。