

季節性インフルエンザの流行に備えましょう

健康推進課 ☎65・7751

現在、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。インフルエンザを予防するためには次の方法が有効とされていますので、各自で予防対策をとりましょう。

インフルエンザ予防方法

- ①流行前のワクチン接種
日本感染症学会は、高齢者、医療関係者、妊婦、小児(特に乳幼児)・小学校低学年)へのワクチン接種を強く推奨しています。
- ②手洗いやアルコール製剤による手指の消毒
- ③咳エチケットを心がける
○マスクを着用する
○他の人に向けて咳やくしゃみをしていない
○手のひらで咳やくしゃみを受け止めたらずを洗う

高齢者インフルエンザ予防接種について
今年度は10月1日から、高齢者予防接種を実施します。なるべく早く接種してください。

【対象者】
市内に住民登録があり、接種日において次のいずれかにあてはまる人。

- ①65歳以上の入
- ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能にしようがいがある人(身体障害者手帳1級程度)

【期間】
10月1日(木)～12月31日(木)

【接種回数】
接種期間中に1回

【実施医療機関】
長浜・米原市内の実施医療機関(健康づくり日程表をご覧ください)

※長浜・米原市以外で接種する場合は事前に担当課へご相談ください。

【費用】
例年と自己負担額に変更がありません。詳しくは市ホームページをご覧ください。



男女共同参画を進める「コメディイデー」演劇「オー・マイ・グッド・デイ!!」を上演します

人権施策推進課 ☎65・6590 FAX 64・0396
ink@city.nagahama.lg.jp

市では、長浜市パートナーシップ推進協議会とともに、「自分らしく輝くきっかけづくり」をテーマに男女共同参画を進める講座や演劇などを開催しています。

今回は、まちなかえんげきワークショップfuricoによるコメディイデー演劇を上演します。家族みんなで観劇しませんか。

【とき】
10月17日(土)13時30分～15時(12時30分開場)

【とく】
虎姫文化ホール(宮部町)

【内容】
○演劇「オー・マイ・グッド・デイ!!」上演
「私、結婚なんて、やめた」。結婚式前夜に繰り広げられる家族をめぐる大バトル。男女の役割とは何かを考えさせられるコメディイデー演劇です。

○こどもレッスン「劇の秘密を大公開!」キャストが舞台を使って演劇の作り方を伝授します。
○女性起業家・活動家の紹介ブース設置
想いをカタチにした女性起業家、活動家から話を聞くことができます。



▲まちなかえんげきワークショップfurico

【定員】90人(先着順)
※託児あり(生後6か月以上の未就学児。予約制で先着10人)
【参加費】無料
【申込み】
①名前②住所③電話番号④託児を希望の場合は子どもの名前、年齢を直接、電話、FAXまたはメールで担当課までお申し込みください。
※マスク着用等の新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によってオンライン配信となる場合があります。

保健だより

長浜市保健センター(健康推進課) ☎65-7751(子育て、成人の相談) ☎65-7759(保健予防事業について)
保健センター高月分室(北部健康推進センター) ☎85-6420

すこやかトピックス

～おすすめします「いただきます」のあとは野菜から～ 健康のため家庭や職場などで取り組みましょう

おすすめの理由①

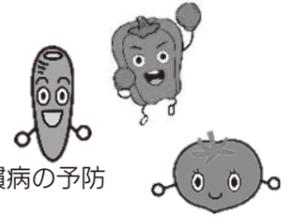
野菜に多く含まれる食物繊維は、噛み応えがあります。野菜から食べることで噛む回数が増え、満腹感を感じ、後から食べる炭水化物(ごはんなど)の摂り過ぎ予防につながります。
※炭水化物の摂り過ぎは、肥満の原因や中性脂肪、コレステロール、血糖値の上昇など生活習慣病に影響します。

おすすめの理由②

ご飯から食べるより野菜から食べると血糖値の急上昇が抑えられます。「食べる順番」を変えることで将来の糖尿病発症リスクの軽減につながります。

おすすめの理由③

小さいころから「野菜からゆっくりよく噛んで食べる」習慣をつけることで、生活習慣病の予防につながります。



～よく噛んで、正しい歯磨き、歯科健診、お口から健康づくりに努めます～ (「健康で輝けるまち ながはま宣言」みんなの行動指針より)

口の中には、たくさんの細菌が活動しています。細菌のかたまりである歯垢(プラーク)は、つけたままにしておくと、むし歯や歯周病、口臭などを引き起こし、ひいては全身の健康にも影響します。お口の健康を維持するため、毎日の正しい歯磨きと定期的な歯科健診を心がけましょう。



▲市ホームページ

乳幼児健診

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期していた乳幼児健診は再開しています。年度当初に配布していた健康づくり日程表や健診案内チラシ等に記載している日程とは異なりますので、**対象の人には順次、郵送で個別通知をします。**できる限り個別通知で案内する日程にお越しください。
お問合せ、ご相談は健康推進課(☎65-7751)まで。

子育て個別相談会

●そだちっこ広場は中止していますが、予約制で個別相談会を実施します(毎月1日より予約受付)
妊娠中の心身のこと、おっぱいのこと、お子さんの発達・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専門スタッフが疑問や不安にお答えします。身体測定のみ(要予約)も可能です。
【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保護者
【時間】9時30分、10時、10時30分、11時(1人につき30分程度)

●離乳食のおはなしタイム(随時予約受付)
予約制の個別相談として実施します。離乳食のすすめ方や心配ごと、相談など栄養士が個別に対応します。
【時間】9時30分、10時、10時30分、11時(1人につき30分程度)
【日程】子育て個別相談会と同じ日程
【対象】5～8か月のお子さんを持つ保護者
【持ち物】母子手帳、水筒(熱中症予防のため)健康観察票(申込みの人に郵送します)バスタオル(身体測定を希望される人)

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	10月23日(金)	○	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	10月27日(火)		高月分室

子育て個別相談会、離乳食のおはなしタイムのどちらも定員があり、申込み順となります。
●各会場予約申込み先
・保健センター ☎65-7751
・高月分室 ☎85-6420