市立病院通信-⑱-

お元気ですか

このコーナーでは、病院施設や事業のほか、生活に役立つ“健康豆知識”などを紹介します。

生活習慣病予防のために「特定保健指導」のご利用を！

ヘルスケア研究センター

定期的な健診は、生活習慣病やがんなどを早期発見するための有効な手段です。病気を発症すると日常生活の変化を余儀なくされ、自分だけではなく家族の負担も大きくなるので、できる限り発症しないように努めることが何より大切です。

当センターでは、今年度から健診を受けられた人で、生活習慣病のリスクが明らかな場合に保健師と管理栄養士による「特定保健指導」を始めました。一般的に「生活習慣の改善＝忙しくて今は難しい」という印象をお持ちかと思いますが、いきなり生活習慣を大きく変えなければならない訳ではありません。日ごろの生活習慣をうまく改善するための秘訣は、ちょっとした変化を長く続けることにあります。つまり「継続は力なり」です。私たちは皆さんと生活習慣を振り返り、その中でちょっとした変化を見つけ、「生活習慣の改善に取り入れられることは何か」を一緒に考えます。

また、11月末のセンターの移設に伴い、新たに「体成分分析装置(In-Body(インボディ))」を導入しました。約1分で、筋肉量や脂肪量が体重に対して適切かを調べることで、体型を見直すだけではなく、筋肉量の分布から将来介護が必要になるかどうかを考えるきっかけ作りとなります。例えば、下半身の筋肉が少なければ、段差でつまづきやすく、転倒して骨折する可能性があるので、病気だけではなく、介護の予防としても定期的な健診が重要になります。

なお、In-Body検査は、特定保健指導対象者以外の人もオプション検査として利用できますので、興味のある人はぜひ一度ご利用ください。

年に一度は、身体のメンテナンスを行い、病気・介護の芽を一緒に摘み取りましょう。

▲体成分分析装置(In-Body)

問 市立長浜病院 ☎68・2300〈代表〉

●市政に関するご意見

たに折り

●広報ながはまに関するご意見
（今後、特集を希望するテーマ）

年齢　　歳（　男性　・　女性　）

※担当課からの返事をご希望の場合は、氏名・ご住所・連絡先（電話・メールなど）をご記入ください。

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

～予防接種の受け忘れはありませんか～

母子健康手帳で必要な予防接種の受け忘れがないか確認しましょう。

【種　　類】ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、二種混合、麻しん風しん混合、水痘、日本脳炎、BCG、ロタウイルス
【料　　金】無料(年齢が対象外の人は自己負担となります)
【持ち物】母子健康手帳、委任状(保護者以外が同伴の場合)
【接種方法】かかりつけの医療機関へ直接予約をしてください。予診票は医療機関にあります。
【接種期限が間近なため特に確認していただきたい予防接種】

予防接種の種類	対象者	接種期間
麻しん風しん２期	年長児 (平成26年４月２日～平成27年４月１日生まれ)	３月31日(水)まで

～こころ、元気ですか～

新型コロナウイルスの影響で悩みや不安が増えていたり、つらい気持ちを誰にも話せずに我慢していませんか。

各専用相談窓口がありますので、一人で抱え込まずご相談ください。

▲各種相談窓口

オンラインマタニティ講座

「ZOOM(ズーム)」で「まちのほけんしつ」オンラインマタニティ講座を開催します。参加は無料(通信費は利用者負担)です。右記の申込フォームからお申し込みください。

▲申込フォーム

○2月27日(土)：これであなたもイクメン講座

これから迎えるお産について、パパと一緒に、助産師からお話を聞いてみませんか。

乳幼児健診

新型コロナウイルス感染症の影響により、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。

３歳８か月児健診では、これまでの視力検査に加え、目の異常を早期発見するために屈折検査を実施しています。お問合せ、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やお子さんの発育・発達など、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。身体計測のみ(要予約)も可能です。

２月12日(金)のみZOOMやLINEによるオンライン相談枠(要予約)があります。

【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保護者
【時　間】9時30分、10時、10時30分、11時（1人30分程度）

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	2月12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	2月15日(月)		高月分室

●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で対応します。

【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
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)

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