



健康 INFORMATION

市内の
保健センター

- ・米原げんきステーション（米原庁舎 南隣）
- ・山東健康福祉センター（ルッチプラザ内）
- ・伊吹保健センター（伊吹健康プラザ愛らんど内）
- ・近江保健センター（近江庁舎に併設）

関市 健康づくり課（山東庁舎） ☎55-8105 ㊟55-2406

集団健康診査の延期・個別健康診査の中止等のお知らせ

6月から予定していた各種健康診査は県内の新型コロナウイルス感染状況を考慮し、延期します。詳しくは5月下旬に配布済みの変更版健康診査・がん検診ガイドをご覧ください。また、7月下旬に送付する受診券に詳しい日程案内を同封しますので、ご確認をお願いします。

最新情報は
こちら▶



感染症予防下での熱中症対策

引き続き身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、3密の回避等の感染症予防を行いながら、今夏は例年以上に熱中症予防も心掛けましょう！

1 暑さを避けましょう

- ・換気扇や窓開放で換気をしつつ、小まめにエアコンの温度調整を
- ・涼しい服装を



3 小まめに水分補給をしましょう

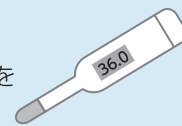
- ・のどが渇く前に水分補給を
- ・大量に汗をかいたときは塩分摂取も

2 適宜マスクを外しましょう

- ・屋外で人と2メートル以上の距離を確保できるときは外す
- ・マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避ける

4 健康管理をしっかりしましょう

- ・毎日体温測定、健康チェックを
- ・体調が悪いときは無理せず自宅で静養を
- ・適度な運動で体づくりを



「引きこもり」に悩んでいませんか 〈予約制相談〉

人と関わることが苦手
で家から出られない

家族として何がで
きるのかわからない

一人で悩まず、ご連絡ください。

時 7月31日(金)、8月28日(金)、
9月25日(金)、10月23日(金)、
11月27日(金)、12月25日(金)
いずれも9時～16時

所 長浜保健所(長浜市平方町1152-2)

対 おおむね15歳以上の引きこもりに悩む本人とその家族

申 電話で下記へ予約ください。

問 長浜保健所地域保健福祉係

☎0749-65-6610

㊟0749-63-2989



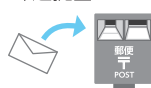
元気の一步事業 あなたの運動を応援します

個人で取り組めるウォーキング事業です。
6カ月間継続して取り組むことで体力向上を目指しましょう！

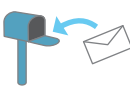
①毎日ウォーキング
カレンダーに歩数を記録



②カレンダーは
毎月トレーナーへ
郵送提出



③トレーナーから
アドバイスが届く



④最後に結果表が
届く



申 問 電話またはファクスで下記へ

市 健康づくり課(山東庁舎)

☎55-8105 ㊟55-2406

市 暮らし支援課(山東庁舎)

☎55-8110 ㊟55-8130

レシピ紹介 夏野菜で夏バテを予防しよう！ カラフル夏野菜のマリネ



夏野菜が美味しい季節となりました。カラフルな夏野菜を使った、夏バテ予防レシピでおいしく野菜を食べましょう。

《材料・2人分》

- ・ナス 1本
- ・赤ピーマン 1/2個
- ・オクラ 3本
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・その他好きな野菜 適量
- ・揚げ油 適量
- ・ノンオイルドレッシング 100cc

野菜は
1日350gを
目標に！

※このレシピは1人約145gの野菜が摂取できます。

《作り方》

- ①野菜は、一口大または輪切りにし、それぞれ素揚げする。
- ②1をドレッシングに漬け込み、冷蔵庫で冷やして、器に盛りつける。

7月の救急医療

一休日に具合が
悪くなったとき—

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前に長浜米原休日急患診療所へ電話(0749-65-1525)をしたうえで、マスクを着用し、受診してください。

休日の内科・小児科の救急医療は、当番制で対応しています。受診の際には、健康保険証・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制		7/5 (日)	7/12 (日)	7/19 (日)	7/23 (木・祝)	7/24 (金・祝)	7/26 (日)
第一次 医療体制 (比較的軽症なとき)	長浜米原休日急患診療所 (長浜市宮司町1181-2 ☎0749-65-1525) 受付時間 8時30分～11時30分 12時30分～17時30分	○	○	○	○	○	○
第二次 医療体制 (重症なとき)	診療時間 8時30分～ 翌朝8時30分	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	子どもの場合	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	上記以外	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤

小児救急電話相談 短縮ダイヤル#8000 ☎077-524-7856

●相談日時 平日・土曜日18時～翌朝8時/日曜日・祝日 9時～翌朝8時

●対象者 県内在住の15歳以下のお子さんとその家族

こどもの救急ホームページ URL <http://kodomo-qq.jp/>

日赤 …長浜赤十字病院
市民 …市立長浜病院