

# インフォメーション

## 自分の身体と向き合って

### ブレスト・アウェアネス(乳がん予防)

ブレスト・アウェアネスとは、breast:乳房+awareness:意識という言葉から成り、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを意味します。

#### ●4つのアクション

① 普段の自分の乳房を知る

乳房セルフ  
チェック



② 気をつけなければいけない

乳房の  
変化を知る



③ 次の検診を待たずに

乳房の変化を  
感じたら  
医療機関へ



④ 40才になったら

定期的に  
乳がん検診



出典:BC Tube

### がん患者ウィッグ購入費用助成事業

市ではがん患者さんの療養生活の質の向上を図るため、ウィッグ購入費用の一部を助成します。

- **対象者** 市内在住で抗がん剤治療等の副作用による脱毛症状に対処するため、ウィッグを購入された方  
申請時に市税に未納のない方
- **助成額** 上限10,000円

- **申請期限** ウィッグを購入した日の翌日から起算して1年以内
- **申請方法** 申請書にウィッグを購入したことが分かる領収書等と治療内容の分かる書類を添付して、健康づくり課へ提出  
申請書は市役所各窓口のほか市公式ウェブサイトからダウンロードできます。

### 米原市民の健康づくり8か条

1. **けん** 健診を受けてからだの 定期チェック
2. **こ** この1本 吸わない人への 思いやり
3. **う** 運動習慣 小さな頃から こつこつと
4. **ま** 守ろういのち つながろう ところ
5. **い** 一日3食 必ず野菜
6. **ば** バイバイメタボ 毎日 はかろう 体重・血圧
7. **らん** 楽あれば 休肝日もあり
8. **す** すみずみまで しっかり磨いて 元気な歯

健康づくり8か条で  
“まいばらんす”!



## 「かかりつけ歯科医」を持つことをお勧めします！

### ●米原市内の歯科医院(五十音順)

	名称	所在地(米原市)	電話番号
山東	下村歯科医院	長岡1599-3	55-0045
	瀧上歯科医院	小田1048	55-4182
	ながおか歯科クリニック	長岡1192-1	55-0571
	ふじき歯科	西山272-1	55-2600
	村松歯科クリニック	野一色367-21	55-3877
伊吹	にのみや歯科医院	春照1911-1	58-0245

	名称	所在地(米原市)	電話番号
米原	いそクリニック(歯科)	磯1729-1	52-3000
	伊藤デンタルクリニック	梅ヶ原栄47	52-4102
	角田歯科医院	米原546	52-0238
	松原歯科医院	下多良1-15-2	52-4555
	近江スミダ歯科医院	宇賀野267-1	52-4181
近江	きたむら歯科	顔戸615-4	52-6666
	こばやし歯科	顔戸681-1	52-6655
	山根歯科医院	顔戸1380-2	52-5811

### 訪問歯科診療のお知らせ

寝たきりなどで歯科医院に行けない方は、ご相談ください。

- むし歯・歯周病の治療または予防
- むせる、なかなか飲み込めない時のリハビリテーション
- 入れ歯の作製・修理、調整
- お口の清掃などを行います。

医療保険・介護保険で治療できます。

〈お問合せ〉かかりつけ歯科医院まで

## 血圧計を無料で貸し出します！

みなさんは自分の血圧値を知っていますか？市の健康診査では3人に1人が高血圧でした。血圧が高いと脳卒中や心臓病などの病気にかかるリスクも高まります。「自覚症状がないから大丈夫」と思っていることが一番危険です。

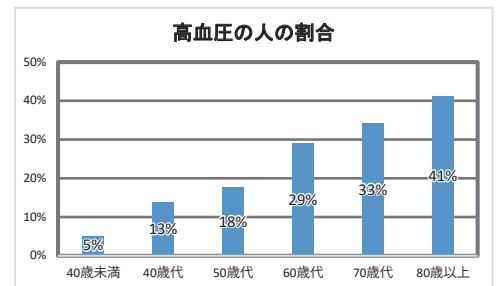


### ▶ まずは日ごろの血圧を知ることが大切！！

血圧は時間帯や食事、運動、心の状態にも大きく影響され、常に変動します。たまたま高かったのか、いつも高いのかを知ることが大切です。

### ▶ 市では血圧計の貸出や健康相談を行っています！！

- 貸出期間 2週間～1か月以内
- 貸出場所 米原市役所本庁舎(健康づくり課)
- 貸出手続・健康相談 事前にお電話で申し込みください。  
(健康づくり課 ☎53-5125)



## 電話相談のご案内(令和5年12月時点)

### ●健康ダイヤル

	相談窓口	電話番号	曜日・時間
診療中の医療機関のご案内	医療ネット滋賀	0749-63-3799	自動音声で365日 24時間案内します。
中毒110番	(公財)日本中毒情報センター	大阪中毒110番 072-727-2499	24時間対応
		たばこ誤飲事故専用電話 072-726-9922	24時間対応 テープによる情報提供

### ●こころの悩み相談 ひとりで悩まないで、誰かに相談してみましょう

	相談窓口	電話番号	曜日・時間
こころの悩み相談	こころの電話	077-567-5560	毎日 10:00~12:00 13:00~21:00 (年末年始を除く)
	滋賀いのちの電話	077-553-7387	金曜日~月曜日 10:00~20:30
こころやからだの不調の相談 (アルコール・薬物の相談含)	滋賀県立 精神保健福祉センター	077-567-5010	月曜日~金曜日 9:00~16:00 (土・日・祝日、年末年始を除く)
	湖北健康福祉事務所 (長浜保健所)	0749-65-6610	月曜日~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日、年末年始を除く)

### ●健康相談・栄養相談・禁煙相談

健康・栄養・禁煙など健康に関する相談を、保健師や管理栄養士が随時お受けします。

内容	申込方法	必要な物
健康相談…健康全般に関する相談	健康づくり課にお電話ください。	健康診査結果(過去分を含む)、筆記用具、血圧手帳やおくすり手帳(持っておられる方のみ)
栄養相談…栄養や食生活に関する相談		
禁煙相談…禁煙をお考えの方やそのご家族を対象とした相談		

### 日曜・祝日・年末年始の 内科／小児科 受診は

## 長浜米原休日急患診療所へ

電話0749-65-1525

～受診前に必ず電話連絡をお願いします～

- 診察時間 9時～12時、13時～18時
- 受付時間 8時30分～11時30分、12時30分～17時30分
- 場 所 長浜市宮司町1181-2  
(湖北医療サポートセンター「メディサポ」内)
- 持 ち 物 健康保険証、福祉医療券、お薬手帳、  
母子健康手帳、マスクなど

湖北地域の日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)の内科・小児科の救急診療は、原則として長浜米原休日急患診療所を受診してください。ただし、重症の恐れや検査・入院の必要性がある場合は、病院を受診してください。



タンサ脂肪酸は  
野菜を食べることで作られる!

野菜の1日の摂取目安量は **350g**



両手1杯でおおよそ生野菜  
100g分!  
毎食、両手1杯分の野菜を  
食べよう!

※全部合わせて350g分の野菜です

タンサコラム③▶P6



## あなたが誰かの力になる

### 健康推進員として活動しませんか

**募集!**

健康推進員は、みなさんの地域で、全ての世代を対象とした健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。市では、地域に密着した健康づくり活動をいっしょに推進する「健康推進員」を募集しています。

健康推進員って  
どんな活動をしているの？

食育の  
推進活動

健康診査の受診勧奨や  
生活習慣病の予防活動

地域の食文化や  
健康づくり啓発

健康推進員になるには  
どうすればいいの？

健康推進活動に必要な健康に関する基礎知識を学ぶ「健康推進員養成講座」の受講が必要です。

「健康推進員養成講座」の内容や実施時期など、詳しくは健康づくり課へお問合せください。

### ゲートキーパーをご存知ですか

ゲートキーパーとは、「いのちの門番」と位置付けられる人々のことです。生活における様々な悩みに追い詰められた末に死を選ぶ前に、悩みを抱えている人に「気づき、声を掛け」「話を聴き」「必要な相談窓口につなぎ、見守る」ことがゲートキーパーの役割です。ゲートキーパーになるために特別な資格は必要なく、身近な人の不調に気づき、寄り添って支えることができれば、自殺予防につながります。(厚生労働省より)

市では毎年、夏頃にゲートキーパー養成講座を行っています。実施時期など、詳しくは健康づくり課へお問合せください。

### 献血へのご協力をお願いします

輸血などに使われる血液は長期保存ができず、また人工的に造ることもできません。輸血を必要とする方のために、市民の皆さんのご協力をお願いします。

- **対象者** 400ml: 18歳～69歳(男性は17歳から)  
200ml: 16歳～69歳  
(65歳以上の方は60歳～64歳の間に献血経験のある方のみ)  
※献血の実施については、広報まいばら等をご覧ください。

年齢条件を満たしていても、高・低血圧や比重不足などの採血基準により採血できない場合があります。

### 骨髄バンクドナー登録をお願いします

白血病などの血液の病気の治療として、健康な方の骨髄液や末梢血管細胞を移植するために骨髄バンクドナー登録をお願いします。対象は、18歳から54歳までの健康な方です。詳しくは日本骨髄バンク(☎03-5280-1789)へお問合せください。

なお、市では骨髄を提供された方および骨髄提供をされた方の事業所への助成金があります。詳しくは、健康づくり課へお問合せください。

(提供者本人 2万円/日 上限14万円、事業所 1万円/日 上限7万円)



# エンジョイ！スポーツ

みなさんの入会をお待ちしています!!

## 総合型地域スポーツクラブのご案内



### ～一般社団法人 近江スポーツクラブ～

◆連絡先 双葉総合体育館(双葉中学校内)  
☎52-0858 FAX52-0775

いつでも、だれでも気軽にスポーツを楽しむことができ、スポーツを通じて健康で明るい生活、仲間づくり・地域づくりを目指しています。子どもから高齢者を対象にさまざまな教室を開講しています。



#### ●活動種目

卓球、バドミントン、ディスコン、YOU遊スポーツ(卓球、グラウンドゴルフ)、リズム体操、おうみ元気塾、フラッグフットボール、バスケットボール、テニス、わくわくスポーツ、バレーボール など



### ～NPO法人MOSスポーツクラブ～

◆連絡先 米原市すぱーく米原内(入江)  
☎52-0884 FAX52-0920

主に「すぱーく米原」「息郷体育館」などで活動しています。

子どもの運動教室「ジュニア・トライズ」(運動遊び教室・基礎運動教室・ホッケー教室)や、造形教室「こども創意工夫塾」(絵画コース・図工コース・工作コース)など各種教室事業も開催しています。



おとな健美楽

#### ●活動種目

バドミントン、ビーチボール、テニス、おとな健美楽(ウォーキング、ストレッチなど)、ジュニア・トライズ、こども創意工夫塾など。  
(教室事業やイベントへの参加には年会費の他に別途参加料が必要な場合があります)



### ～NPO法人カモンスポーツクラブ～

◆連絡先 米原市山東学びあいステーション(長岡)  
☎55-2578 FAX55-0562

幼児から高齢者まで、各年齢層を対象にしたプログラムを用意して、人と人との絆づくりに努めています。地域へ出かける楽しい活動や四季に合わせたスポーツ活動などを行っています。



ポール・ウォーク

#### ●活動種目

楽しく元気塾、グラウンド・ゴルフ、太極拳、エアロビ、ヨガ、フィットネス、アクアウォーキング、ポール・ウォーク、親子リトミック、ちびっこ元気アップ、リトルダンス、カモンキッズ、登山、ハイキング、卓球、ピラティス、ビーチボール、スポーツウエルネス吹矢 など



### ～いぶきスポーツクラブ～

◆連絡先 伊吹山麓青少年総合体育館内(春照)  
☎58-1155 FAX58-1213

子どもから高齢者まで幅広い年代の方が様々なスポーツを楽しんでいます。健康体操やグラウンドゴルフなどをはじめ、いろんなサークルや教室を開催しています。

新しい仲間と一緒に運動を楽しみましょう！  
ぜひ、見学に来てください。お待ちしております。



健康楽しく教室

#### ●活動種目

イブキッズスポーツスクール、グラウンドゴルフ、ストレッチ健康体操、ヨガ、健康楽しく教室、バドミントン、テニス、卓球、ホッケー、エアロビ、ちびっこわくわく教室 など

## ロコモ予防！ 高齢者対象の運動のおすすめ♪

加齢や運動不足から生じる筋力の低下等から、介護が必要となる危険性が高くなった状態のことを「ロコモティブシンドローム(通称「ロコモ」)」と言います。いつまでも健康を保つため、毎日少しずつでも続けられる運動習慣を身に付けて、「ロコモ」を予防しましょう。

#### ①まいばら体操

米原市オリジナルの5分間の介護予防体操です。無料でDVD等を配布しています。

#### ②なわとび体操

椅子に座ってタオル2本のできる体操です。出前講座で紹介しています。

問合せ:福祉政策課(☎53-5121)

#### ③マシンを使った筋力トレーニング

マシンで負荷をかけて筋力アップしませんか?(利用前に講習を受ける必要があります。)

問合せ:近江地域福祉センターやすらぎハウス(☎52-4393)  
伊吹地域福祉センター愛らんど(☎58-1770)