

8月

安心と健康をサポートします

健康カレンダー



※赤ちゃん手帳の名称が、4月以降に発行するものは「すくすくファイル」に変更となっています。



乳幼児健康診査

※いずれも全市域を対象に毎月1回実施します。
 ※赤ちゃん手帳(すくすくファイル)の中の質問票を子どもさんの様子をみながら記入して当日ご持参ください。
 ※体調やご都合が悪い場合は、次回お越しください。

事業名(対象)	実施日	受付時間	会場	持ちもの
4か月児健診 (平成25年 3月生まれ)	8月 2日(金)	13:00~13:30	米原げんき ステーション	◇母子健康手帳 ◇質問票 ◇赤ちゃん手帳(すくすくファイル) ◇バスタオル
10か月児健診 (平成24年 10月生まれ)	8月22日(木)	13:00~13:30		
1歳8か月児健診 (平成23年12月生まれ)	8月27日(火)	13:00~14:00	山東健康 福祉センター	◇母子健康手帳 ◇質問票 ◇赤ちゃん手帳(すくすくファイル) ◇子どもの歯ブラシとコップ
2歳6か月児歯科健診 (平成23年1月生まれ)	8月 1日(木)	9:30~10:30		
3歳6か月児健診 (平成22年1月生まれ)	8月 8日(木)	13:00~14:00		
			(歯科健診があまり ないので、はみがき をしてから、お越 しください。)	◇母子健康手帳 ◇質問票 ◇赤ちゃん手帳(すくすくファイル) ◇子どもの歯ブラシとコップ ◇子どもの尿(朝一番の尿を空容器に入 れてご持参ください) ◇聴力アンケート(健診日までに送付します)

※BCG予防接種は平成25年4月1日から推奨年齢が変更になりました。このため、平成25年3月までは4か月児健診と同じ実施日でしたが、別日程で実施しますのでご注意ください。



予防接種

※BCGは月1回、集団接種を米原げんきステーションで実施します。 ※診察前の体温は会場で測定してください。
 ※予防接種を受ける前には冊子「予防接種と子どもの健康」を読み、必要性や副反応について理解したうえで接種してください。 ※薬を使用している方は、服薬手帳や薬の説明書など、服薬内容のわかるものを持参してください。

事業名	実施日	受付時間	会場	持ちもの
BCG (標準では5か月~8か月に至るまで)	8月 6日(火)	13:00~13:15	米原げんきステーション	◇予防票(赤ちゃん手帳(すく すくファイル)にとじ込みのもの) ◇母子健康手帳 ◇体温計 ◇委任状(保護者が同伴できない場合)



すくすく相談(育児相談)・プレママ相談(妊婦相談)

※受付時間はいずれも9:30~11:30です。

実施日	会場	内容
8月 7日(水)	伊吹保健センター	◇育児不安、ストレス等の悩みや、子どもの成長・発達など、妊娠や育児についての相談をお受けします。 ◇身体計測
8月21日(水)		
8月12日(月)	近江保健センター	◇食事・離乳食についての相談は、栄養士がお受けします。 持ち物：母子健康手帳、赤ちゃん手帳(すくすくファイル)、バスタオル(乳幼児の計測用) ※プレママ相談を希望される方は、事前に健康づくり課までご相談ください。
8月28日(水)		

※平成25年3月まで長浜市会場で開催されていた1歳児歯科健診は、平成25年4月から、歯科医院での個別診断に変更になっています。



母と子の強い歯をつくろう運動 一主催：湖北歯科医師会

※妊娠期とお子さんの1歳から6歳までの誕生月に、
 歯科健診と歯科指導が無料で受けられます。

事業名	場所	内容	持ちもの
妊婦および 1歳~6歳児歯科健診	湖北歯科医師会会員の歯科医院 ※事前にご予約ください。	歯科健診、保健指導、フッ素 塗布など	◇母子健康手帳 ◇親子のお口の健康手帳

会場について

場所がわからないときは、健康づくり課までお気軽にお問い合わせください。

●健康づくり課	山東庁舎内(長岡)		
●山東健康福祉センター	ルッチプラザ内(長岡)	●米原げんきステーション	米原庁舎 南隣(下多良)
●伊吹保健センター	伊吹健康プラザ愛らんど内(香照)	●近江保健センター	近江庁舎に併設(顔戸)

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 ☎55-8105 ☎55-2406

基本健康診査およびがん検診等日程(8月)

6月~8月を中心に、総合健診を実施します。5月末頃お届けしました受診券等が入った封筒(オレンジ色)の内容を確認のうえ、忘れずに受診してください。

実施日	会場	受付時間	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	骨粗しょう症	基本健康診査	基本健康診査のみ受診する場合の対象地域
8月	近江保健センター	2日(金)	9時~10時45分	○	○				○	新庄・寺倉・飯
		3日(土)	9時~10時45分	○	○		○	○	○	多和田・世継・近江さくらが丘
		4日(日)	9時~10時45分	○	○	○	○	○	○	
	山東幼稚園	22日(木)	9時~10時45分	○	○		○		○	市場・本市場・村居田・ヴィラルシオール・小田・すみれヶ丘
		23日(金)	9時~10時45分	○	○				○	野一色・鳥脇・坂口・山東桜ヶ丘・池下・平和台・グリーンタウン坂口
	米原げんきステーション	27日(火)	9時~10時45分	○	○		○		○	下多良
		28日(水)	9時~10時45分	○	○				○	梅ヶ原・多良・上多良
		29日(木)	9時~10時45分	○	○	○	○	○	○	米原
		31日(土)	9時~10時45分	○	○	○	○	○	○	○
	13時~14時			○		○	○	○	○	米原西町
9月	1日(日)	9時~10時45分	○	○		○		○	賀目山・中多良・入江	

※基本健康診査とは、特定健康診査、後期高齢者健康診査、39歳以下健康診査のことです。
※がん検診・骨粗しょう症検診は予約が必要です。詳しくは、健康づくり課までお問い合わせください。

おきがる健康相談

保健師と一緒に健診結果から生活を振り返り、生活習慣病予防について考えてみませんか？

実施日	時間	会場	持ちもの
8月5日(月)	9:00~12:00	伊吹保健センター	健診結果通知書 (過去分含む) 筆記用具 眼鏡等
8月9日(金)	9:00~12:00	米原げんきステーション	
8月13日(火)	13:30~16:30	山東健康福祉センター	
8月19日(月)	13:30~16:30	近江保健センター	

おきがる栄養相談

毎日の食事。からだのためにいろいろ気をつけてはいるけれど…。自分のからだに合った食事について考えてみませんか？

実施日	時間	会場
8月21日(水)	13:30~16:30	伊吹保健センター

持ち物：健診結果通知書(過去分含む)、筆記用具、眼鏡等

おきがる運動相談

健康運動指導士のもと、気軽にできる筋力アップ体操など体験しませんか？運動しやすい服装でお越しください。

実施日	時間	会場
8月26日(月)	9:00~12:00	伊吹保健センター

持ち物：健診結果通知書(過去分含む)、筆記用具、体育館シューズ、タオル、飲み物、眼鏡等

*いずれの相談も費用は無料です。相談を希望される方は3日前までに、健康づくり課までお申し込みください。

健康教室のお知らせ

参加は自由です
直接会場に
お越しください

「がん治療におけるこころのケア」

日時：平成25年8月8日(木) 13時30分から
場所：米原公民館 研修室2AB
(米原市下多良三丁目3番地)

講師：市立長浜病院
がん対策推進事業部 がん対策推進室
係長 山岸 美紀 氏

内容：“がん”の診断を受けた後、つらい気持ちと向き合いながら、これからの治療のことについて考えていくときに、役立つ情報やヒントになるような考え方などをわかりやすくご紹介します。

熱中症

7~8月がピークです
の適切な予防を！

熱中症予防のために

- こまめに水分補給をしましょう
- 暑さを避けましょう
- 吸水性・通気性のよい服装を選びましょう
- 日々の体調管理に注意しましょう



高齢者の方は特に注意が必要です

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、自覚症状がなくても、こまめな水分補給と温度調整を心がけましょう！



上手に節電しながら熱中症を予防しましょう。



7月の救急医療

一休日に具合が悪くなったとき

休日の内科・小児科の救急は、当番制で対応しています。

受診の際には、健康保険証・お薬手帳などをお忘れなく。

市健康づくり課(山東庁舎)
☎ 55-8105 FAX 55-2406

医療体制		7/7(日)	7/14(日)	7/15(月・祝)	7/21(日)	7/28(日)
第一次医療体制 (比較的軽症など)	長浜米原休日急患診療所 (長浜市宮司町1181-2 ☎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 (重症など)	子どもの場合	日赤	日赤	市民	日赤	日赤
	上記以外	市民	日赤	市民	日赤	市民

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 <http://www.kodomo-aq.jp/>

