

大腸がん検診を実施します

今年度最後の検診です!

より多くの人に大腸がん検診を受診していただくために、下記の日程で検診を実施します。
まだ受診していない人は、この機会にぜひご利用ください。

(平成27年4月1日時点で40・45・50・55・60歳の方は、大腸がん検診が無料で受けられます!)

実施日	会場	受付時間
12月 2日(水)	健康づくり課(山東庁舎)	9時～10時30分
12月18日(金)	米原げんきステーション(米原庁舎南隣)	※2つの会場で同時に実施します

- ◆ 対象年齢：40歳以上
- ◆ 申込方法：便の容器をお持ちの方は、予約は不要です。当日直接会場へお越しください。
容器をお持ちでない方は、健康づくり課へ電話またはファクスで申し込みください。
- ◆ 自己負担金：500円 ※免除制度があります。詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。
- ◆ 持ち物：受診券、検診票、便の検体、自己負担金

11月14日(土)は世界糖尿病デー

糖尿病はいまや世界の3億6600万人がかかり、年間460万人が糖尿病に関連した病気で死亡しています。平成18年に国連は11月14日を「世界糖尿病デー」と指定しました。

日本でも40歳以上の3人に1人が糖尿病および糖尿病予備群です。糖尿病は、正しい知識と適切な治療の継続により、予防や進行を遅らせることができます。

糖尿病の予防のために今日から私たちができること

**「いただきますは野菜から(米原市民の健康づくり8か条より)」
野菜を一番に食べましょう**

- 食物繊維の働きにより、胃や小腸における糖分と脂肪の消化・吸収速度が緩やかになります。
- 食物繊維は野菜・海藻・きのこなどに多く含まれます。

ゆっくり、よく噛んで食べましょう

- 15分から30分以上の時間をかけて、ゆっくり食事を取ると、満腹感を得やすく、食べ過ぎを防ぐことができます。

食後の血糖値の上昇を遅らせることができ、
糖尿病の予防につながります。

乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポン券のご利用を!



無料クーポン券の有効期限は平成28年3月31日

無料クーポン券を利用して、この機会にがん検診を受けましょう。指定医療機関で受診ができます。対象者には、6月に該当の検診の無料クーポン券を送付しています。

- ※有効期限前は、医療機関が混み合います。早めに受診しましょう。
- ※申込方法等は、無料クーポン券に同封したチラシをご覧ください。健康づくり課へお問い合わせください。

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザ予防のためには、ワクチン接種だけでなく、手洗い・うがいが重要です。また、周りの人にうつさないために咳やくしゃみなどがある時は、マスクを着用しましょう。

予防方法

- ①手洗い・うがいを徹底しましょう。
- ②不必要な外出は避け、人混みを避けましょう。
- ③栄養・睡眠を十分とりましょう。
- ④室内の湿度・温度を適切に保ちましょう。

11月の救急医療

— 休日に具合が悪くなったとき —

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・お薬手帳などをお忘れなく。

市 健康づくり課(山東庁舎)
☎ 55-8105 ☎ 55-2406

医療体制		11/1 (日)	11/3 (火・祝)	11/8 (日)	11/15 (日)	11/22 (日)	11/23 (月・祝)	11/29 (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 ☎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)	子どもの場合	診察時間 8時～ 翌朝8時	日赤	日赤	日赤	日赤	市民	日赤
	上記以外		日赤	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 URL <http://kodomo-qq.jp/>

日赤 …長浜赤十字病院
市民 …市立長浜病院