



## 長浜日赤通信 第5号 健康だより

長浜赤十字病院 ☎0749-63-2111(代表)

### メタリック症候群のこと、忘れていませんか？

一時期ブームとなっていたメタボ、最近あまり聞かなくなっています。メタボは心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の大きな危険因子です。諸悪の根源は内臓脂肪。内臓脂肪はつきやすく落ちやすい脂肪です。太るときも痩せるときも、まずはお腹から。予防法は、食べ過ぎない、早食いしない、まとめ食いしない、バランスよく食べる。これが全てです。適度な運動ができればなお良いでしょう。ちなみに理想体重は身長(m)×身長(m)×22kgです。肥満の人は現在の体重の5～7%痩せると健康状態が大きく改善します。食生活に注意して健康体重を維持するように心掛けましょう。



長浜赤十字病院 副院長(兼)糖尿病・内分泌内科部長 江川 克哉

### 3月1日(火)～7日(月)は子ども予防接種週間です

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを守るため、4月からの入園・入学・進級などに備えて、この機会に必要な予防接種を済ませましょう。

#### 下記の予防接種(無料)はお済みですか？

ワクチンの種類	対象	持ち物
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳になる 前日まで	●母子健康手帳 ●健康保険証等 (本人確認ができるもの) ●予診票 (二種混合のみ) (予診票をお持ちでない人は健康づくり課へ)
麻疹風しん混合 (第2期)	小学校に入学する前の 1年間(年長児)	
日本脳炎 (第2期)	9歳～13歳になる 前日まで	

- ・事前に医療機関に予約してください。
- ・保護者が同伴できない場合は委任状が必要です。

### 令和4年度 集団健康診査の申し込みを受け付けます

日程や申込方法等は、全戸配布する「令和4年度版 健康診査・がん検診ガイド」をご覧ください。

- ・集団健康診査(結核レントゲン検診以外)はすべて予約制です。
- ・健診会場の人数調整のため、3月末までの申し込みにご協力ください。

### 献血にご協力ください

**日時** 3月11日(金)  
10時～12時30分  
13時30分～15時30分

**場所** 市役所 本庁舎

**持ち物** 献血手帳または献血カード



### 3月は自殺対策強化月間です

もし、あなたが悩みを抱えていたら、もし、あなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してください。電話で相談しづらい人は、SNSでも相談できます。

- 市 健康づくり課(こころの健康相談)  
☎53-5125(平日 8時30分～17時15分) ※祝日・年末年始を除く
- 滋賀県自殺対策推進センター(自殺予防電話相談)  
☎077-566-4326(9時～21時) ※年末年始を除く
- こころのサポートしが(LINE相談)  
期間：令和4年3月31日(木)まで  
毎日 16時～21時



こちらから▶

予約  
不要

### 健康教室

### 「脳の誤作動とどう付き合う 認知症サバイバルライフ」

**日時** 3月10日(木) 13時30分～

**場所** 長浜市民交流センター(長浜市地福寺町4-36)

**講師** 長浜赤十字病院 認知症看護認定看護師  
赤井 信太郎 先生

☎0749-65-3600

## 3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。

感染症対策のため、受診前に必ず電話連絡をし、マスクの着用・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		3/6 (日)	3/13 (日)	3/20 (日)	3/21 (月・祝)	3/27 (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 ☎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 (重症など)	診療時間 8時30分～ 翌朝8時30分	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	子どもの場合 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

こどもの救急ウェブサイト <http://kodomo-qq.jp/>

日赤 …長浜赤十字病院  
市民 …市立長浜病院