



健康 Information

問 市 健康づくり課 ☎ 53-5125 FAX 53-5128

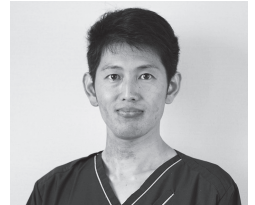
長浜日赤通信 第10号 健康だより

皆さん、日ごろの体調管理はどうされていますか。血圧や体重を測っているという人は、意識が高く素晴らしいですね。でも、「脈拍」を確認しているという人は、おられますか。

安静時には、心拍数は1分間に60～80回程度の整ったリズムであるのが正常です。脈が整わず「バラバラ」であるとき、特に注意したいのが心房細動です。心房細動は脳梗塞の原因となる不整脈です。その早期発見のため、「脈拍」をみるのが推奨されています。

まずは血圧計で心拍数をみてください。もしくは、手首の親指側に指先を当てて脈を取ってみましょう。時々、脈が飛ぶ程度であれば問題はありますが、100回以上であったり、脈が乱れたりする人はご相談ください。

長浜赤十字病院 循環器内科部副部長 道智 賢市 先生



65歳以上の皆さんへ インフルエンザの予防接種はお済みですか？

対象 65歳以上の人(60～64歳で一定の障がいのある人を含む)

期間 12月31日(土)まで **費用** 2,260円

接種場所など
詳しくはこちら▶



接種前に申請を！ 生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、接種費用を助成

上記対象者のうち、生活保護世帯の人または市民税非課税世帯に属する人は、申請により接種費用(2,260円)が無料になります。

申請期間 12月28日(水)まで **持ち物** 身分証明書(運転免許証や保険証等)

なお、申請前に接種し、指定医療機関で接種費用を支払った場合は、事後申請で、助成を受けることができます。

申請期間 令和5年3月31日(金)まで **持ち物** 印鑑、領収書(レシート不可)、通帳などの振込先の口座番号等がわかるもの

※いずれも、健康づくり課、山東支所、各市民自治センター、各行政サービスセンターにて申請をしてください。

12月・年末年始の救急医療 一休日に具合が悪くなったとき

日曜・祝日・年末年始の内科・小児科に係る比較的軽症な場合の救急受診は、病院ではなく原則として「長浜米原休日急患診療所」を受診してください。なお、感染症対策のため、受診前に必ず受診連絡をし、受診の際には、マスクの着用、健康保険証・お薬手帳などをお忘れなく。なお、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。

医療体制		12/4 (日)	12/11 (日)	12/18 (日)	12/25 (日)	12/29 (木)	12/30 (金)	12/31 (土)	1/1 (日・祝)	1/2 (月・振休)	1/3 (火)
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	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	子どもの場合 上記以外	日赤	市民	日赤	市民	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

こどもの救急ウェブサイト URL <http://kodomo-qq.jp/>

日赤 …長浜赤十字病院

市民 …市長浜病院

年末年始の歯科救急医療

受付時間	12月		1月		
	30日(金)	31日(土)	1日(日・祝)	2日(月・振休)	3日(火)
10時～16時	つじ歯科医院 ☎0749-65-2233 長浜市南呉服町2-11	坂本歯科医院 ☎0749-62-6480 長浜市神前町6-8	おおもと歯科医院 ☎0749-68-0831 長浜市宮司町1028-5	大音歯科医院 ☎0749-82-2230 長浜市木之本町木之本1088	本康歯科クリニック ☎0749-72-5222 長浜市曾根町767
	伊藤デンタルクリニック ☎52-4102 米原市梅ヶ原栄47	しみず歯科医院 ☎0749-63-7722 長浜市口分田町790-1			