



# 健康 Information

☎ 市 健康づくり課 ☎53-5125 FAX 53-5128

## 5、6月の基本健康診査・がん検診等日程(要予約)

実施日	会場	基本健康診査	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん	骨粗しょう症
5月	29日(月)	●	●	●	●	●	●	
	30日(火)	●	●	●	●	●	●	
	31日(水)	●	●	●	●	●	●	
6月	3日(土)	●	●	●	●	●	●	
	4日(日)	●	●	●	●	●	●	
	10日(土)	●	●	●	●	●	●	
	11日(日)	●	●	●	●	●	●	
	12日(月)	●	●	●	●	●	●	
	13日(火)	●	●	●	●	●	●	
	14日(水)	●	●	●	●	●	●	
	15日(木)	●	●	●	●	●	●	
	16日(金)	●	●	●	●	●	●	
	17日(土)	●	●	●	●	●	●	
	22日(木) <small>託児</small>	●	●	●	●	●	●	
	23日(金)	●	●	●	●	●	●	
	24日(土)	●	●	●	●	●	●	
	25日(日)	●	●	●	●	●	●	
	28日(水) <small>託児</small>	●	●	●	●	●	●	
29日(木)	●	●	●	●	●	●		
30日(金)	●	●	●	●	●	●		

・5月29日(月)から集団健康診査を実施します。  
・受付時間は9時～10時45分です。

※全ての健診(検診)は予約制です。  
受診を希望する人は、必ず事前に健康づくり課へお申し込みください。

※6月22日(木)および28日(水)は生後4カ月から就学前の子どもの託児ができます。実施日の3週間前までに健康づくり課へお申し込みください。

※マスク着用や手指消毒等感染予防にご協力ください。また、会場内の混雑を避けるため、受付時間の厳守にご協力ください。

※がん検診等の予約票は5月上旬、特定健康診査受診券は5月下旬に郵送します。

### 毎年5月17日は高血圧の日です

自覚症状がなければ大丈夫と思っていませんか？  
高血圧(140/90mmHg以上)は、脳卒中や心臓病などを引き起こす最も主要な原因です。特に米原市は、心臓病(狭心症・心筋梗塞)で亡くなる人が多い傾向があります。  
この機会に、自分の血圧を確認しましょう。

#### 1日の塩分摂取目標量

- ・男性は7.5g未満
  - ・女性は6.5g未満
  - ・高血圧の人は6g未満
- 食べ方の工夫や減塩食品の利用でおいしく減塩しましょう！



日本高血圧学会が、適正でおいしい減塩食品を普及させるため「減塩食品リスト」を公表しています。

詳しくはこちら▶



### がん検診等の受診料免除は 受診日の10日前までに申請を！

対象者は、無料で受診できます。

**対象** 市民税非課税世帯に属し、次のいずれかに該当

- ・令和6年3月31日までに70歳～74歳になる人
- ・母子家庭または父子家庭に属する人
- ・身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳を持つ人

**申請方法** 受診日の10日前までに、申請書を提出してください。

**提出場所** 健康づくり課、米原市保健センター(ルッチプラザ内) 各市民自治センター、各行政サービスセンター

**持ち物** 集団健診予約票(集団健診申込者のみ)

※申請する前に受診した場合は、受診後に受診料免除の申請もできます。

予約  
不要

### 健康教室

「安心して手術を受けていただくために」

**日時** 5月11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** 市立長浜病院

前院長 顧問 かんだ ゆうじ 神田 雄史 先生

☎ 湖北医師会 ☎0749-65-3600

## 5月の救急医療

—休日に具合が悪くなった時—

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		5/3 (水・祝)	5/4 (木・祝)	5/5 (金・祝)	5/7 (日)	5/14 (日)	5/21 (日)	5/28 (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 ☎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 (重症なとき)	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
	子どもの場合 上記以外	日赤	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤

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