



# 健康 Information

問市 健康づくり課 ☎53-5125 FAX 53-5128

## 長浜日赤通信 第26号 健康だより

副院长兼整形外科部長 永原 亮一 先生

### ロコモ(ロコモティブシンドローム)の進行を防ぎましょう

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器の障害のために立ったり歩いたりする移動能力が低下した状態のことと言います。住民調査から、ロコモ度1以上の人々は日本全国で4590万人と推定されています。

ロコモが進行すると社会参加、生活活動が制限され、介護を要する状態になっていきます。ロコモを進行させないためには、運動器の病気に対する適切な治療、年齢的な衰えに対する筋力やバランス力のトレーニング、栄養状態の改善、生活習慣病の予防や治療などを行うことが大切です。「ロコモ度テスト」をネット検索すると簡単なテストで自分の「ロコモ度」が調べられますので、ぜひ一度試してみて下さい。

### インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症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)

※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

**期間** 12月31日(火)まで

申請により接種費用が無料になります。申請は、12月27

**費用** インフルエンザ:2,260円

日(金)までに、健康づくり課、山東支所、各市民自治セン

新型コロナウイルス感染症:2,100円



接種場所など詳しくはこちら▶

ターや各行政サービスセンターに身分証明書を持参

してください。また、接種後に申請する場合は、令和7年3

月31日(月)までに印鑑、領収書(レシート不可)、振込先の

口座番号が分かるものを持参してください。

### 年末年始の市内診療所

| 診療所名・住所  | 診療時間 | 12月          |              |            |            |            |            | 1月          |           |           |           |           |           | 備考   |
|--|------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
|  |      | 26日<br>(木)   | 27日<br>(金)   | 28日<br>(土) | 29日<br>(日) | 30日<br>(月) | 31日<br>(火) | 1日<br>(水・祝) | 2日<br>(木) | 3日<br>(金) | 4日<br>(土) | 5日<br>(日) | 6日<br>(月) |  |
| 地域包括医療福祉センターふくしあ<br>(近江診療所)<br>(新庄77-1 ☎54-2127) | 午前   | ○            | ○            | ×          |            |            |            |             |           |           | ○         |           |           | 受付時間 午前:8時30分~11時30分<br>午後:2時30分~5時30分<br>(午後は小児科診療のみ)   |
|  | 午後   | △<br>(小児科のみ) | △<br>(小児科のみ) | ×          |            |            |            |             |           |           | ×         |           |           |  |
| 地域包括ケアセンターいぶき<br>(春照58-1 ☎58-1222)               | 午前   | ○            | ○            | —          |            |            |            |             |           |           | —         |           |           | 受付時間 午前:8時30分~11時30分<br>午後:1時30分~3時30分<br>夕方:4時00分~6時30分 |
|  | 午後   | —            | ○(夕方)        | —          |            |            |            |             |           |           | —         |           |           |  |
| 米原診療所<br>(三吉581 ☎54-5311)                        | 午前   | ○            | ×            | ×          |            |            |            |             |           |           | ×         |           |           | 受付時間 午前:8時30分~11時30分                                     |
|  | 午後   | ×            | ×            | ×          |            |            |            |             |           |           | ×         |           |           |  |
| 山東診療所<br>(志賀谷1907 ☎55-8700)                      | 午前   | —            | —            | —          |            |            |            |             |           |           | —         |           |           | 受付時間 午後:1時30分~3時30分<br>年始は7日(火)から開所                      |
|  | 午後   | —            | ○            | —          |            |            |            |             |           |           | —         |           |           |  |
| 吉瀬診療所<br>(吉瀬656 ☎59-0419)                        | 午前   | —            | ○            | —          |            |            |            |             |           |           | —         |           |           | 受付時間 午前:9時00分~11時30分<br>午後:1時30分~4時00分                   |
|  | 午後   | —            | —            | —          |            |            |            |             |           |           | —         |           |           |  |

### 12月・年末年始の救急医療

| 医療体制                      |  | 12/1<br>(日) | 12/8<br>(日) | 12/15<br>(日) | 12/22<br>(日) | 12/29<br>(月) | 12/30<br>(月) | 12/31<br>(火) | 1/1<br>(水・祝) | 1/2<br>(木) | 1/3<br>(金) |
|---------------------------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|
| 第一次<br>医療体制<br>(比較的軽症なとき) | 長浜米原休日急患診療所<br>(長浜市宮司町1181-2 ☎0749-65-1525)<br>受付時間 8時30分~11時30分/12時30分~17時30分 | ○           | ○           | ○            | ○            | ○            | ○            | ○            | ○            | ○          | ○          |
| 第二次<br>医療体制<br>(重症なとき)    | 診療時間<br>8時30分~<br>翌朝8時30分  | 子どもの場合      | 日赤          | 日赤           | 日赤           | 日赤           | 日赤           | 日赤           | 日赤           | 日赤         | 日赤         |

日赤  
長浜赤十字病院

市民  
市立長浜病院



こどもの救急ウェブサイト

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・お薬手帳などを忘れないでください。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。

小児救急電話相談 短縮ダイヤル #8000 ☎077-524-7856

こどもの救急ウェブサイト

●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

URL <http://kodomo-qq.jp>

●対象者 県内在住の15歳以下の子どもさんとその家族

こどもの救急ウェブサイト

### 年末年始の歯科救急医療

| 受付時間    | 12月                                     |                                     |   | 1月   |   |                                       |
|---------|---|-------------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|
|         | 29日(日)                                  | 30日(月)                              | 31日(火)  | 1日(水・祝)                                      | 2日(木)   | 3日(金)                                 |
| 10時~16時 | 川瀬歯科医院<br>☎0749-72-4108<br>長浜市富田町487-1  | きたむら歯科<br>☎52-6666<br>米原市顔戸615-4    | 長浜ながたに歯科<br>☎0749-62-8241<br>長浜市宮司町1200<br>コープながたま店2階 | ユキデンタルクリニック<br>☎0749-74-8241<br>長浜市内保町2712-1 | 横井歯科医院<br>☎0749-82-3553<br>長浜市木之本町木之本<br>1710-1 | かが井歯科<br>☎0749-68-0767<br>長浜市祇園町704-2 |
|         | 浅井しろやま歯科<br>☎0749-74-3222<br>長浜市内保町2479 | 近江ミダ歯科医院<br>☎52-4181<br>米原市宇賀野267-1 | 草野歯科<br>☎0749-68-0068<br>長浜市神照町668                    |  |   |                                       |