



長浜日赤通信 第28号 健康だより

長浜赤十字病院 外科部長 丹後 泰久 先生

毎年2月4日から10日までの1週間は「がんと向き合う週間」です

2人に1人が一生のうち何らかの「がん」になるとされる今日、この機会に「がん」について考えてみてはいかがでしょうか。

◆がんを予防しましょう

【①禁煙②節酒③食生活を見直す④身体を動かす⑤適正体重の維持】+【がんに関連した感染症の検査を受ける】これらによって多くの「がん」のリスクを下げられることがわかっています。

◆がん検診を受けましょう

がん検診で発見された「がん」の8割近くは早期のがんであったのに対し、自覚症状などによって発見された「がん」の5割近くは進行がんであったと報告されています。一般に「がん」は早期のものほど治療が小さく済みます。

◆がんと診断されたら…

気持ちを落ち着けて、病状を正しく理解し、どのような方針が自分にとって最適であるのかを医療者と十分に話し合しましょう。説明が難しい、質問や意見を言いつらい、今後の仕事や生活は?などお困りの際には、お気軽にがん相談支援センターやがん相談窓口を利用していただくこともおすすめです。

◆自分らしく生きるための『人生会議』

もしもの時の備えとして、信頼している身近な方と、もしもの時のことを話し合う『人生会議』が推奨されています。大事にしたいと思っていることは人によって様々です。かけがえのない人生を豊かに自分らしく生きるために。詳しくは厚生労働省ホームページや長浜米原地域医療支援センターまで。



市民公開講座「乳がんについて
～全般的なこと+主に手術～」

市の集団健康診査を受診された人へ受診料を返還します

今年度、市の集団健診(39歳以下健診・がん検診等)を受け、次のいずれかに該当していた人は、申請により受診料を返還します。

【対象者】

- 市民税非課税世帯に属する人のうち、次のいずれかに該当していた人
 - ・令和6年度内に70歳から74歳に達する人
 - ・母子家庭または父子家庭
 - ・身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人
- 乳がん検診、子宮頸がん検診無料クーポン券対象者のうち、無料クーポン券を使用せずに受診した人

【申請方法】

領収書、印鑑、通帳、無料クーポン券(該当者のみ)をお持ちの上、3月31日(月)までに、健康づくり課、山東支所、各市民自治センターまたは、各行政サービスセンターへ申請してください。

令和7年3月まで 医療機関でがん検診を受けることができます

【検診内容】大腸がん検診・胃がん検診(内視鏡)・乳がん検診・子宮頸がん検診

※対象者、検診実施医療機関など詳しくは、市公式ウェブサイトをご確認ください。



胃がん(内視鏡)検診



大腸がん検診・
乳がん検診・子宮頸がん検診



滋賀県健康づくり
キャラクター
しがのハグ&クミ

健康教室「食物アレルギーについて～こんなアレルギーもあるの～」

- 日時 2月6日(木)13時30分～ **予約不要**
- 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 アレルギー科 陌間 大輔 先生

☎ 湖北医師会 ☎0749-65-3600

2月の救急医療

一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(マイナ保険証)または資格確認証・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制		2/2 (日)	2/9 (日)	2/11 (火・祝)	2/16 (日)	2/23 (日・祝)	2/24 (月・振休)
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
	子どもの場合	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	上記以外	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤

日赤 …長浜赤十字病院 市民 …市立長浜病院

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



子どもの救急ウェブサイト