

健康インフォメーション

安心と健康をサポートします

母子健康手帳の交付

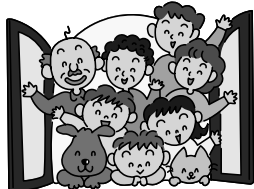
すくすくホットライン

健康づくり課・米原げんきステーションで交付しています。
妊娠・出産・育児などに関するご相談、心配ごとなど、お気軽にお電話ください。

☎55-8105 (平日受付 8:30~17:15)

平成26年度 自殺予防講演会 脳科学から見た 心と体の健康法

- 日 時 11月30日(日)
13時30分~15時(受付13時~)
- 会 場 近江公民館(米原市顔戸1513番地)
- 講 師 田中 和秀氏
(医療法人ひつじクリニック院長)
- 内 容 最新の脳科学から、心と体の健康を考
えます。大切な脳を守る生活の知恵も伝授。
- その他 生後4か月~就学前までのお子さんの託児
あり(事前予約が必要)
- 参加申込 11月21日(金)までに電話またはファクスで
健康づくり課へお申し込みください。



インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザ予防のためには、ワクチン接種だけでなく、手洗い・うがいが重要です。また、周りの人にうつさないための咳エチケットも忘れずに心がけましょう。



【予防方法】

- ①手洗い・うがいを徹底しましょう。
- ②咳やくしゃみなどがある時は、マスクを着用し、
他の人にうつさないようにしましょう。
- ③不必要な外出は避け、人混みを避けましょう。
- ④栄養・睡眠を十分とりましょう。
- ⑤室内の湿度・温度を適切に保ちましょう。

おきがる健康相談 相談は無料3日前までに申し込みを

保健師と一緒に健診結果から生活を振り返り、生活習慣病予防について考えてみませんか?

実施日	時間	会場
11月6日(木)	9時~12時	伊吹保健センター
11月11日(火)	9時~12時	米原げんきステーション
11月17日(月)	13時30分~16時30分	近江保健センター
11月28日(金)	13時30分~16時30分	山東健康福祉センター

持ち物 健康診査結果(過去分含む)、健康手帳(お持ちの人)、筆記用具、眼鏡等

おきがる栄養相談 相談は無料3日前までに申し込みを

毎日の食事。からだのためにいろいろ気をつけてはいるけれど…。自分のからだに合った食事について考えてみませんか?

実施日	時間	会場
11月4日(火)	13時30分~16時30分	伊吹保健センター
11月10日(月)	13時30分~16時30分	米原げんきステーション
11月14日(金)	9時~12時	山東健康福祉センター
11月25日(火)	9時~12時	近江保健センター

持ち物 健康診査結果(過去分含む)、健康手帳(お持ちの人)、筆記用具、眼鏡等

大腸がん検診を実施します

まだ受診していない人は、この機会をぜひご利用ください。

実施日	会場	時間
12月2日(火)	健康づくり課(山東庁舎)	9時~10時30分 ※会場で同時に実施します
	米原げんきステーション	

- ◆対象年齢: 40歳以上
- ◆申込方法: 便の容器をお持ちの人は、予約は不要です。当日直接会場へお越しください。容器をお持ちでない人は、健康づくり課へ電話またはファクスにてお申し込みください。
- ◆自己負担金: 500円(免除制度あります)
- ◆持ち物: 受診券、検診票、便の検体、自己負担金
※無料クーポン券をお持ちの人はお持ちください。
(無料クーポン券を紛失された人は印かんをお持ちください。)

禁煙相談のお知らせ

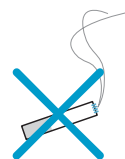
タバコを吸っている人は、どれだけタバコの影響を受けているかチェックしてみませんか。

【日時】 11月19日(水) 10時~11時

【場所】 米原げんきステーション

【内容】 呼気の測定、禁煙外来の案内、禁煙方法について

※参加費用は無料です。ご家族からの相談も受け付けます。
前日までに健康づくり課へお申し込みください。



アルコール相談のお知らせ

アルコール(酒)に問題を抱える人とその家族を対象にした相談を実施しています。相談は滋賀県立精神医療センター医師およびスタッフと長浜保健所職員が面接にてお受けし、医療機関への紹介や指導など、今後の生活について一緒に考えます。

【日程】

11月25日(火)、12月24日(水)、

平成27年1月27日(火)、2月24日(火)、3月24日(火)

【時間】 13時30分~15時30分

【申込】 予約制。長浜保健所へお申し込みください。

長浜保健所 アルコール相談担当

住所: 長浜市平方町1152-2

☎0749-65-6610 ☎0749-63-2989



11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。受診の際には、健康保険証・お薬手帳などをお忘れなく。

医療体制	11/2(日)	11/3(月)	11/9(日)	11/16(日)	11/23(日)	11/24(月)	11/30(日)
①比較的軽症なとき 医療体制 長浜米原休日急患診療所 (長浜市宮司町1181-2 ☎65-1525) 受付時間 8時30分~11時30分 12時30分~17時30分	○	○	○	○	○	○	○
②重症なとき 医療体制 子どもの場合 診療時間 8時~ 翌朝8時	日赤	市民	日赤	日赤	日赤	市民	日赤
③上記以外	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

子どもの救急ホームページ <http://www.kodomo-qq.jp/>

問 市健康づくり課(山東庁舎) ☎55-8105 ☎55-2406