

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時30分～17時15分)

特定健康診査・がん検診等受診料の助成申請はお済みですか？

下記の要件に該当する人については、特定健康診査・がん検診等受診料を助成します。

該当する人は、3月31日(火)までに申請してください。

<申請に必要なもの>

- ・領収書 ・印鑑 ・通帳
- ・保険証 (特定健康診査の受診料助成の場合)

<申請場所>

健康づくり課 (山東庁舎)、または各庁舎自治振興課・市民窓口課

◆特定健康診査・がん検診等受診料の助成対象者◆

平成26年4月以降に市の特定健康診査・がん検診等を受けた人で

- ①市民税非課税世帯に属する人で、平成27年3月31日に70歳から74歳に達する人
- ②市民税非課税世帯に属する人で、母子世帯等に属する人
- ③市民税非課税世帯に属する障がい者 (等級不問)
- ④生活保護世帯の人

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
2月 3日(火)	9時～12時	山東健康福祉センター
2月 9日(月)	13時30分～16時30分	伊吹保健センター
2月18日(水)	9時～12時	近江保健センター
2月27日(金)	13時30分～16時30分	米原げんきステーション

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

冬は寒さが厳しく、家の中で過ごすことが多いため、運動量が不足しがちです。また、ご馳走をお腹いっぱい食べる機会が多い季節でもあります。

生活習慣病の主な原因は、過剰なエネルギー摂取(食べ過ぎ)と運動不足です。生活習慣病は知らないうちに血管を傷付け、やがて心筋梗塞や脳梗塞といった病気を引き起こします。

いま一度からだの状況を確認し、生活習慣を見直しましょう。

喫煙について振り返ってみませんか

喫煙が体に良くないとされていますが、やめる時の「苦しさ」に耐え切れずに断念する人も多そうです。

健康づくり課では喫煙の振り返りを通じて、なるべく苦しさを感ぜずにやめる方法を紹介しています。関心のある人はぜひご相談ください。



【相談日】 3月10日(火) 14時～15時

【場所】 米原げんきステーション

【内容】 ニコチン依存症の確認や有効な禁煙方法を一緒に考えます。

【申込】 実施日の3日前までに健康づくり課に電話でお申し込みください。

健康教室のお知らせ

「認知症になっても」

～認知症の理解とかわりについて～

【日時】 2月5日(木)
13時30分から

【場所】 メディサポ
(湖北医療サポートセンター)
2階 A会議室

【住所】 長浜市宮司町1181-2

【電話】 0749-65-3600

【講師】 地域包括ケアセンターいぶき
看護師 伊富貴 めぐみ氏

参加は自由です。
直接会場に
お越しください！



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。

問 市健康づくり課(山東庁舎)

☎ 55-8105 ☎ 55-2406

医療体制		2/1 (日)	2/8 (日)	2/11 (水・木)	2/15 (日)	2/22 (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 ☎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)	子どもの場合	診療時間 8時～	日赤	日赤	市民	日赤
	上記以外	翌朝8時	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

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

