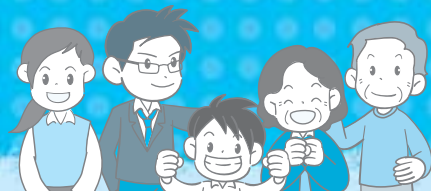


# 7月

安心と健康をサポートします

# の健康カレンダー



※赤ちゃん手帳の名称が、4月以降に発行するものは「すくすくファイル」に変更となります。



## 乳幼児健康診査

※いずれも全市域を対象に毎月1回実施します。  
 ※赤ちゃん手帳(すくすくファイル)の中の質問票を子どもさんの様子をみながら記入して当日ご持参ください。  
 ※体調やご都合が悪い場合は、次回おこしください。

事業名(対象)	実施日	受付時間	会場	持ちもの
4か月児健診 (平成25年 2月生まれ)	7月 5日(金)	13:00~13:30	米原げんき ステーション	◇母子健康手帳 ◇質問票 ◇赤ちゃん手帳(すくすくファイル) ◇バスタオル
10か月児健診 (平成24年 9月生まれ)	7月25日(木)	13:00~13:30		
1歳8か月児健診 (平成23年11月生まれ)	7月30日(火)	13:00~14:00	山東健康 福祉センター	◇母子健康手帳 ◇質問票 ◇赤ちゃん手帳(すくすくファイル) ◇子どもの歯ブラシとコップ
2歳6か月児歯科健診 (平成22年12月生まれ)	7月18日(木)	9:30~10:30		
3歳6か月児健診 (平成21年12月生まれ)	7月11日(木)	13:00~14:00	(歯科健診があまり ないので、はみがき をしてから、お越 しください。)	◇母子健康手帳 ◇質問票 ◇赤ちゃん手帳(すくすくファイル) ◇子どもの歯ブラシとコップ ◇子どもの尿(朝一番の尿を空容器に入 れてご持参ください) ◇聴力アンケート(健診日までに送付します)

※BCG予防接種は平成25年4月1日から推奨年齢が変更になりました。このため、平成25年3月までは4か月児健診と同じ実施日でしたが、別日程で実施しますのでご注意ください。



## 予防接種

※BCGは月1回、集団接種を米原げんきステーションで実施します。 ※診察前の体温は会場で測定してください。  
 ※予防接種を受ける前には冊子「予防接種と子どもの健康」を読み、必要性や副反応について理解したうえで接種してください。 ※薬を使用している方は、服薬手帳や薬の説明書など、服薬内容のわかるものを持参してください。

事業名	実施日	受付時間	会場	持ちもの
BCG (標準では5か月~8か月に至るまで)	7月 4日(木)	13:00~13:15	米原げんきステーション	◇予防票(赤ちゃん手帳(すく すくファイル)綴じ込みのもの) ◇母子健康手帳 ◇体温計 ◇委任状(保護者が同伴できない場合)



## すくすく相談(育児相談)・プレママ相談(妊婦相談)

※受付時間はいずれも9:30~11:30です。

実施日	会場	内容
7月 3日(水)	伊吹保健センター	◇育児不安、ストレス等の悩みや、子どもの成長・発達など、妊娠や育児についての相談をお受けします。 ◇身体計測
7月17日(水)		
7月10日(水)	近江保健センター	◇食事・離乳食についての相談は、栄養士がお受けします。 持ち物：母子健康手帳、赤ちゃん手帳(すくすくファイル)、バスタオル(乳幼児の計測用) ※プレママ相談を希望される方は、事前に健康づくり課までご相談ください。
7月24日(水)		

※平成25年3月まで長浜市会場で開催されていた1歳児歯科健診は、平成25年4月から、歯科医院での個別診断に変更になっています。



## 母と子の強い歯をつくろう運動 一主催：湖北歯科医師会

※1歳から6歳までのお子さんの誕生月に、歯科健診と  
 歯科指導が母子ともに無料で受けられます。

事業名	場所	内容	持ちもの
妊婦および 1歳~6歳児歯科健診	湖北歯科医師会会員の歯科医院 ※事前にご予約ください。	歯科健診、保健指導、フッ素 塗布など	◇母子健康手帳 ◇親子のお口の健康手帳

## 会場について

場所がわからないときは、健康づくり課までお気軽にお問い合わせください。

●健康づくり課	山東庁舎内(長岡)		
●山東健康福祉センター	ルッチプラザ内(長岡)	●米原げんきステーション	米原庁舎 南隣(下多良)
●伊吹保健センター	伊吹健康プラザ愛らんど内(香照)	●近江保健センター	近江庁舎に併設(顔戸)

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 ☎55-8105 ☎55-2406

## 基本健康診査およびがん検診等日程 (6月)

実施日	会場	受付時間	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	骨粗しょう症	基本健康診査	基本健康診査のみ受診する場合の対象地域
6月	伊吹保健センター (伊吹健康プラザ愛らんど内)	15日(土)	9時~10時45分	○	○		○	○	○	高番・弥高
		16日(日)	9時~10時45分	○	○	○	○	○	○	杉澤・伊吹ケ丘・村木・南川
			13時~14時		○		○		○	春照
	17日(月)	9時~10時45分	○	○				○	上野	
	18日(火)	9時~10時45分	○	○		○	○	○	伊吹・大清水・藤川・寺林・上平寺	
	19日(水)	9時~10時45分	○	○	○	○	○	○	南三吉・三吉・西坂・東番場・西番場・河南・樋口	
	ゆめホール	23日(日)	9時~10時45分	○	○		○	○	○	上丹生・下丹生・枝折
		24日(月)	9時~10時45分	○	○		○	○	○	柏原東
	山東B&G 海洋センター	25日(火)	9時~10時45分	○	○				○	梓・河南・須川
		26日(水)	9時~10時45分	○	○	○	○	○	○	大野木・清滝・長久寺
13時~14時				○				○	柏原西	
28日(金)	9時~10時45分	○	○		○	○	○			

集団健診が始まります!

\*基本健康診査とは、特定健康診査、後期高齢者健康診査、39歳以下健康診査のことです。

## より多くの方に特定健診を受診いただくために

糖尿病・高血圧・脂質血症などのいわゆる「生活習慣病」は、自覚症状がほとんどなく、知らず知らずのうちに進行し、脳卒中や心筋梗塞を起こすリスクとなります。そのため、定期的な健診で病気の芽が出ていないか、進行していないかを確認することが大切です。  
市では、現在のご自身の健康状態を知る機会として健康診査の受診を勧めています。1人でも多くの方に受診していただけるよう、対象の方には委託業者(株式会社 名豊)による電話での受診勧奨を実施しています。

## おきがる健康相談

実施日	時間	会場	持ちもの
7月16日(火)	13:30~16:30	米原げんきステーション	健診結果通知書 (過去分含む)
7月26日(金)	9:00~12:00	山東健康福祉センター	
7月29日(月)	9:00~12:00	近江保健センター	筆記用具 眼鏡等
7月31日(水)	13:30~16:30	伊吹保健センター	

\*相談費用は無料です。  
\*相談を希望される方は、3日前までに健康づくり課までお申し込みください。

## 健康教室のお知らせ

### 「糖尿病患者の食生活と食事療法」

日時：7月11日(木) 13時30分から  
場所：長浜米原休日急患診療所2階  
(長浜市宮司町1181-2)

講師：市立長浜病院  
管理栄養士・栄養サポートチーム専門療法士  
中川 太郎氏

内容：糖尿病患者の食生活の実際と「糖尿病食事療法のための食品交換表」に基づいた食事療法を分かりやすく説明します。

参加は自由です  
直接会場にお越しください

## 平成25年度 自殺予防講演会

### ねむりとこころ

～うつ病を含めた睡眠障害とその対応～

- 日時 7月6日(土)  
13時30分~15時(受付13時~)
- 会場 山東健康福祉センター(ルッチプラザ内)
- 講師 泉尾 護 氏(滋賀医科大学精神科医員)
- 内容 人生の3割を占める睡眠。こころの健康と眠りは密接に関係していることから、そのメカニズムを知り、心地よい眠りと健やかなこころで過ごすコツを学びましょう。  
※託児あり(事前申込必要)
- 参加申込 6月28日(金)までに健康づくり課までお申し込みください。



## 6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。

市健康づくり課(山東庁舎)  
☎ 55-8105 FAX 55-2406

医療体制		6/2(日)	6/9(日)	6/16(日)	6/23(日)	6/30(日)
第一次医療体制 (比較的軽症など)	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 (重症など)	子どもの場合	診療時間 8時~	日赤	日赤	日赤	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/>

