

# 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 ● 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。  
 すくすくホットライン ● 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)

## 基本健康診査とがん検診を実施します

より多くの人に健診を受診していただくために、基本健康診査とがん検診を実施します。

対象者で、まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診してください。

※申込は、健康づくり課へお電話ください。

※受診料免除対象者には免除制度があります。受診する10日前までに申請してください。詳細は、健康づくり課へお問い合わせいただくか、広報5月1日号でご確認ください。

申請前に受診された場合は、申請いただくと健康診査受診料をお返しします。

実施日	会場	基本健康診査	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん	骨粗しょう症	受付時間
10月	14日(火)	米原げんきステーション	○	○	○	○	○	○	9時~10時30分
	17日(金)	伊吹保健センター (伊吹健康プラザ愛らんど内)	○	○	○	○	○	○	
	18日(土)	近江保健センター	○	○	○	○	○	○	
	30日(木)	山東健康福祉センター (ルッチプラザ内)	○	○	○	○	○	○	

## 9月10日(水)~16日(火)は自殺予防週間です

日本では1年間に3万人前後の人が、自殺で亡くなっています。自殺を防ぐためには、お互いに支え合う地域づくりが大切です。この機会に、自殺の問題について考えてみましょう。

### ~滋賀いのちの電話~

相談電話：077-553-7387

相談曜日：金曜日・土曜日・日曜日

相談時間：10時~22時

相談は無料です。名前を言う必要はありません。

お悩みの方は、ひとりで悩まないで話してみませんか。

## おきがる健康相談

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
10月10日(金)	9時~12時	米原げんきステーション
10月21日(火)	13時30分~16時30分	近江保健センター
10月29日(水)	9時~12時	山東健康福祉センター
10月31日(金)	13時30分~16時30分	伊吹保健センター

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

## おきがる栄養相談

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
10月7日(火)	9時~12時	山東健康福祉センター
10月15日(水)	9時~12時	米原げんきステーション
10月24日(金)	13時30分~16時30分	伊吹保健センター
10月27日(月)	13時30分~16時30分	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(お持ちの方)、筆記用具、眼鏡等

## おきがる運動相談

健康運動指導士のもと、気軽にできる筋力アップ体操などを体験しませんか？運動しやすい服装でお越しください。

実施日	時間	会場
10月3日(金)	9時~12時	山東健康福祉センター

持ち物 健康診査結果(過去分含む)、筆記用具、運動シューズ(下靴)、タオル、飲み物、眼鏡等

いずれの相談も費用は無料です。相談を希望する人は3日前までに、健康づくり課までお申し込みください。

## 健診結果説明会 (8月に受診された方)

健診は受けた後が大切です。結果説明会に参加し、自分の身体の状態について確認しましょう。

【持ち物】結果説明会案内チラシ、健康手帳、お薬手帳(持っている人)、筆記用具、眼鏡(必要な人)

※健診後にお渡ししたチラシに書いてある時間・会場にお越しください。別会場にお越しの場合は、事前に健康づくり課へご連絡ください。

結果説明会開催日	結果説明会会場	健診実施日
9月12日(金)	伊吹保健センター (伊吹健康プラザ愛らんど内)	8月1日(金)
		8月2日(土)
9月16日(火)	ルッチプラザ (和室)	8月3日(日)
9月17日(水)		8月6日(水)
		8月7日(木)
9月19日(金)		8月8日(金)
		8月9日(土)
9月26日(金)		8月10日(日)
		8月19日(火)
10月1日(水)		8月20日(水)

## 健康教室のお知らせ

### 『万病をふせぐ眠り方』

参加は自由です  
 直接会場にお越しください！

- ◆日時：10月18日(土) 13時30分~
- ◆場所：臨湖(長浜市港町4番9号)
- ◆講師：滋賀医科大学 睡眠学講座 特任教授 宮崎 総一郎 先生
- ◆内容：昼寝の効用、眠りの役割、眠りと光の関係、眠りと肥満、良い眠りのための心がけ



## 9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		9/7(日)	9/14(日)	9/15(月祝)	9/21(日)	9/23(火祝)	9/28(日)
比較的重症なとき 医療一 体制次	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	○	○	○	○	○	○
	子どもの場合	日赤	日赤	市民	日赤	日赤	日赤
(重症なとき) 医療一 体制次	診察時間 8時~ 翌朝8時	日赤	日赤	市民	日赤	日赤	日赤
	上記以外	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

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

☎ 市健康づくり課(山東庁舎) ☎ 55-8105 ☎ 55-2406