



# 健康 INFORMATION

市内の  
保健センター

- ・米原げんきステーション（米原庁舎 南隣）
- ・山東健康福祉センター（ルッチプラザ内）
- ・伊吹保健センター（伊吹健康プラザ愛らんど内）
- ・近江保健センター（近江庁舎に併設）

関市 健康づくり課（山東庁舎） ☎55-8105 ☎55-2406

## 大腸がん検診を実施します

- 対象** 40歳以上  
**申込方法** 健康づくり課へお申し込みください  
 便の容器をお持ちの人は当日直接会場へお越しください（予約不要）  
**自己負担金** 500円  
**持ち物** 受診券、検診票、便の検体、自己負担金

実施日	受付時間	会場
12月4日(火)	9時～10時30分 ※2会場で同時に実施します	健康づくり課 (山東庁舎) 米原げんき ステーション

## 11月14日は「世界糖尿病デー」糖尿病予防は正しい知識と理解から

### 「糖尿病」は身近な病気です

糖尿病は世界的に増加していて、日本でも成人のうち5人に1人が糖尿病(予備群含む)であるといわれています。



### 自分の血糖値を知りましょう

年に一度は健康診査を受診し、自分の血糖値や検査値を確認することが大切です



### 生活習慣を改善しよう

糖尿病の発症の要因は肥満、運動不足、ストレスなどです。糖尿病予防や重症化を防ぐため、生活習慣を見直しましょう。



### 健康相談・栄養相談をご利用ください

健康づくり課では、保健師や管理栄養士による個別相談を実施しています。お気軽に相談ください。



## 65歳以上の人へ 予防接種を受けましょう

10月15日から、高齢者のインフルエンザ予防接種を実施しています。予防接種の効果が表れるまでには2週間程度かかります。接種を希望する人は、この機会に指定医療機関で受診しましょう。

### 肺炎球菌感染症予防接種も受診を！

対象者には4月に通知文を送付しています。接種がお済みでない人は、この機会に指定医療機関で受診しましょう。

※指定医療機関など詳細は、広報まいばら10月1日号11ページをご覧ください  
 く、健康づくり課へお問い合わせください

### 献血にご協力ください！

開催日	時間	場所
11月 6日(火)	9時45分～11時30分	米原げんきステーション
11月29日(木)		近江保健センター

**持ち物** 運転免許証または健康保険証、お持ちの人は献血カード(献血手帳)

## インフルエンザ予防方法

ワクチンの接種だけでなく、次の点も心掛けましょう

- ・手洗い、うがいを徹底しましょう
- ・不必要な外出や、人混みを避けましょう
- ・栄養、睡眠を十分とりましょう
- ・室内の湿度、温度を適切に保ちましょう



## 11月8日は「いい歯の日」



生涯にわたり、歯と口腔の健康を保つためには「むし歯予防」と「歯周病予防」が大切です。

歯周病の進行には糖尿病や心臓病、肥満などの生活習慣病と深く関係していることが明らかになっています。毎日の歯磨きや食事内容を見直し、年に一度はかかりつけの歯科医院で検査を受けましょう。

## 11月の救急医療

—休日にも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・母子健康手帳などを忘れなく。

医療体制		11/3 (土・祝)	11/4 (日)	11/11 (日)	11/18 (日)	11/23 (金・祝)	11/25 (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 ☎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 (重症など)	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 上記以外	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤

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://kodomo-qq.jp/>

日赤 …長浜赤十字病院  
市民 …市立長浜病院