



# 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

## 合言葉は「さ・し・み」 乳房自己触診を始めましょう！


乳がんは自分で発見できる可能性のあるがんです。日頃から「さ・し・み」を合言葉に自己触診を行い、いつもと違う症状が見られた場合は速やかに乳腺外来を受診しましょう。

**自己触診のタイミング**  
閉経前の人 … 月経終了後、1週間以内の乳房が柔らかい時期に行いましょう  
閉経後の人 … 毎月、日を決めて行いましょう

### 自己触診の方法

**さわってみる**

あおむけに寝て、片手を頭の後ろに置き、もう一方の揃えた3本の指の腹で乳房を軽く押さえるように触れる。(石ころやビー玉のようなものが触れないか確認)




**しぼってみる**

乳首を軽くつまみ、異常な分泌物(血液が混ざったようなもの)が出ないか確認

**みてみる**

鏡の前で両腕を上げ下げし、乳房にくぼみや引きつれ、変色などがないか観察



## 市の集団健康診査を受診した人へ

今年度、受診料を支払い市の特定健康診査・がん検診等を受けた人で、受診日に次のいずれかに該当していた人は、申請により受診料を返還します。

- 対象者**
- 市民税非課税世帯に属する人のうち、次のいずれかに該当
    - ・平成30年度内に70～74歳になる人
    - ・母子家庭または父子家庭
    - ・身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人
  - 乳がん検診、子宮頸がん検診無料クーポン券対象者のうち、クーポン券を使用せずに受診した人

**申請**

3月29日(金)までに、健康づくり課、各庁舎窓口、各行政サービスセンターへ。  
領収書、印鑑、通帳、無料クーポン券(該当者のみ)をお持ちください。

**2月4日～10日は  
「滋賀県がんと向き合う週間」**

「私はがんになりません」  
そう言い切れるのは2人に1人。  
知らないことが一番の危険です。

**がん検診を受けましょう**

今年度の乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診は3月末まで受診できます。詳しくは「健康診査・がん検診ガイド」をご覧ください。くか、健康づくり課までお問い合わせください。

**健康教室「早期に発見!! 認知症」** 申込不要

**日時** 3月7日(木) 13時30分～

**場所** 湖北医療サポートセンター メディサポ (長浜市宮司町1181-2)

**講師** 社会福祉法人 青祥会 セフィロト病院 認知症治療病棟 病棟師長 柴田郁子先生

**問** 湖北医師会 ☎0749-65-3600

## 2月の救急医療

— 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・母子健康手帳などを忘れなく。

医療体制		2/3 (日)	2/10 (日)	2/11 (月・祝)	2/17 (日)	2/24 (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
	子どもの場合 上記以外	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://kodomo-qq.jp/>

日赤 …長浜赤十字病院  
市民 …市立長浜病院