



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）

〒55-8105 電話 55-2406

大腸がん検診を実施します

対象 40歳以上 **自己負担金** 500円

持ち物 受診券、検診票、便の検体

申込方法 電話またはファクスで健康づくり課へ

すでに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)

実施日	受付時間	場所
12月3日(火)	9時～10時30分 ※2会場で同時実施	健康づくり課 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(予備軍含む)であるといわれています。生活習慣を見直して、糖尿病の発症を防ぎましょう。



成人の
5人に1人が
糖尿病!

糖尿病にならない7カ条(日本糖尿病協会)

- ① バランスのとれた食生活
- ② 夜食をしない、間食をしない
- ③ アルコールはほどほどに
- ④ 適正な体重の維持
- ⑤ 毎日の食後の歩行 (30分程度)
- ⑥ ストレスの解消
- ⑦ 禁煙または節煙

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

高齢者を対象にした予防接種を実施中です。接種を希望する人は、指定医療機関へ直接予約をしてください。

※指定医療機関など詳細は、広報まいばら10月1日号8ページをご覧ください。健康づくり課へお問い合わせください。

実施中の予防接種

・インフルエンザ

予防接種の効果が現れるまで約2週間程度かかります。

・肺炎球菌感染症

対象者には4月に通知文を送付しています。

インフルエンザ予防方法

- ・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、睡眠を十分にとりましょう。
- ・室内の湿度、温度を適切に保ちましょう。



献血にご協力ください!

開催日	受付時間	開催場所
11月12日(火)	10時～11時30分	米原げんきステーション
11月28日(木)		近江保健センター
12月17日(火)		山東庁舎

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)

「びょういんの参観日」

知ってほしい 長浜病院ってこんなところ

日時 11月23日(土・祝) 10時～14時

場所 市立長浜病院

内容 院内を親子で巡るツアー(小学生対象 親子25組
要事前申込)、医療体験・展示ブース など

詳しくは市立長浜病院ウェブサイトをご覧ください。

申・問 市立長浜病院 経営企画課 ☎0749-68-2325

11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		11/3 (日・祝)	11/4 (月・振)	11/10 (日)	11/17 (日)	11/23 (土・祝)	11/24 (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	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 URL <http://kodomo-qq.jp/>

日赤 …長浜赤十字病院
市民 …市立長浜病院