



# 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

## 10月の基本健康診査・がん検診等日程

- ・各種がん検診は予約制です。健康づくり課へお申し込みください。
- ・受付時間は9時～10時45分です。

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	基本健康診査のみを受診する場合の対象地域と受付時間		
									9時15分～9時45分	9時45分～10時15分	10時15分～10時45分
10月	3日(土)	げんきステーション	○	○	○	○	○		賀目山	上多良	左記以外に住む人
	10日(土)	近江保健センター	○	○	○	○	○		岩脇	能登瀬、新庄	
	11日(日)		○	○	○	○	○	○	宇賀野		
	12日(月)		○	○	○	○			飯、西円寺	寺倉、近江さくらが丘	
	18日(日)		○	○	○	○	○		世継	長沢、日光寺	
	31日(土)		ゆめホール	○	○	○			河南、樋口	南三吉、三吉	

※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。  
 ※特定健康診査を受診する人は、米原市国民健康保険証をお持ちください。  
 ※後期高齢者健康診査を受診する人は、後期高齢者健康保険証をお持ちください。  
 ※今年度の特定健康診査受診料は500円です。平成29年～令和元年度継続して米原市国民健康保険に加入し、3年連続して特定健康診査を受診した人は今年度の受診料が無料です。詳しくは保険課(☎52-6922)へお問い合わせください。  
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用して来所してください。また、混雑を避けるため駐車場等でお待ちいただく可能性があります。

## 9月は食生活改善普及月間

野菜不足や塩分のとりすぎは、生活習慣病の発症や悪化につながります。この機会に食生活を見直し、元気で健康な体づくりを始めませんか。

まずは、この2つから!!

- 毎日野菜を+1皿
- 野菜は1日350gを目標に!
- おいしく減塩-2g/日
- だし・柑橘類・香辛料を使って減塩!

## 9月9日は救急の日

救急医療は、休日や夜間などに発症した病気やけが、または、急激に症状が悪化した場合などに利用するものです。

命の危険にある人が、適切に治療を受けられるよう、日頃から相談できる、かかりつけ医を持ち、診療時間内の受診を心掛けましょう。

## 9月10日～16日は自殺予防週間

日本では年間2万人以上が自殺で亡くなっています。自殺を防ぐためには、支え合いの地域づくりが大切です。不安や孤独に悩むときは、ひとりで悩まずご相談ください。

### 滋賀県自殺予防電話相談

☎077-566-4326(年末年始を除く9時～21時)

### 滋賀いのちの電話

☎077-553-7387(金～日曜日 10時～22時)



## 65歳以上の人へ 10月1日から! インフルエンザ予防接種の助成が始まります!

高齢者や基礎疾患のある人がインフルエンザにかかると重症化することがあります。今年の冬は新型コロナウイルス感染症の流行も懸念されるため、早めに予防接種を受けましょう。

期間 10月1日(木)～12月31日(木)  
対象 65歳以上の人(予防接種 接種日時点)



今、受診できる医療機関を探せる

医療ネット滋賀 滋賀県広域災害・救急医療情報システム

☎0749-63-3799

自動音声で24時間365日案内



## 健康教室「腸内細菌と健康」

日時 9月10日(木) 13時30分～

場所 市民交流センター(長浜市地福寺町4-36)

※新型コロナウイルス感染症の影響により広い会場に変更しています

講師 市立長浜病院 消化器内科 西田淳史先生

問 湖北医師会 ☎0749-65-3600

## 9月の救急医療

一休日に具合が悪くなったとき—

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前に長浜市原休日急患診療所(☎0749-65-1525)へ電話をしたうえで、マスクを着用し、受診してください。

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		9/6(日)	9/13(日)	9/20(日)	9/21(月・祝)	9/22(火・祝)	9/27(日)
第一次医療体制(比較的軽症など)	長浜市原休日急患診療所 (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	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	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