



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

12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
12月 1日(火)	伊吹保健センター (伊吹健康プラザ愛らんど内)	○	○	○	○	○	○	○	大清水	藤川、村木	左記以外に住む人
7日(月)	山東B&G 海洋センター	○	○	○	○				柏原東		
8日(火)		○	○	○		○	○	柏原西			
15日(火)	米原げんき ステーション	○	○	○		○	○	梅ヶ原			
16日(水)		○	○	○	○	○	○	米原			
20日(日)	山東健康 福祉センター (ルッチプラザ内)	○	○	○	○	○	○	朝日	大鹿		
22日(火)		○	○	○	○	○	○	志賀谷	山室、市場、本市場		
23日(水)	米原げんき ステーション	○	○	○	○	○	○	多良、中多良	下多良		

※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

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症拡大防止のため、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。

11月の結核レントゲン検診日程

実施日	会場
11月 18日(水)	伊吹保健センター(伊吹健康プラザ愛らんど内)
19日(木)	
20日(金)	山東健康福祉センター(ルッチプラザ内)
25日(水)	山東B&G海洋センター
26日(木)	山東健康福祉センター(ルッチプラザ内)

※4月に予定していた山東・伊吹地域の結核レントゲン検診を実施します。
※自治会巡回ではありませんのでご注意ください。
※混雑を避けるため、地域ごとに受付時間を設定しています。詳しくは変更版健康診査・がん検診ガイドをご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。
※健康保険証と受診券(ガイドに添付)をお持ちください。
※18日(水)と20日(金)は、リフト車による検診ができます。

11月14日は「世界糖尿病デー」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。

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、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



健康啓発オリジナルPOPで健康づくりを促進

(株)セブン-イレブン・ジャパンと連携し、市内のセブンイレブン各店舗で健康づくりを啓発するオリジナルPOP広告が掲出されました。



健康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。



11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症拡大防止のため、事前に長浜米原休日急患診療所(☎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		11/1(日)	11/3(火・祝)	11/8(日)	11/15(日)	11/22(日)	11/23(月・祝)	11/29(日)
第一次医療体制 (比較的軽症なとき)	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 (重症なとき)	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	日赤
	子どもの場合	日赤	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	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 [URL http://kodomo-qq.jp/](http://kodomo-qq.jp/)

日赤 …長浜赤十字病院
市民 …市立長浜病院