

おいしいね 早寝 早起き 朝ごはん

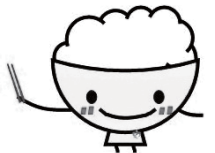
～夕食は野菜多めに腹八分目～

1日を元気で活動的に過ごすには、朝ごはんをきちんと取ることが不可欠です。朝ごはんを食べないと、昼食や夕食を取り過ぎ体脂肪をためやすくなります。遅い時間に夕食を取ると、朝はお腹がすかず食欲が出ません。夕食量を減らしたり、野菜を多めにしたりすることで、翌朝、空腹で目覚めることができ、朝ごはんをおいしく食べることができます。

誰かと一緒に「おいしいね」と朝ごはんをはじめ三食をきちんと食べることで、野菜摂取量350gをめざすこと、よく噛んで食べることは、肥満改善、ひいては生活習慣病予防にもつながります。食べ方の基本を一人ひとりが身に付け、望ましい食習慣を実践できることが大切です。

☆食育について考えてみませんか

市では、自らが心身の健康を守り、人生を心豊かに生きることができ、人を育てることを目的に、「野洲市食育推進計画(第2次)」を推進しています。市内で食育に関して活動している団体の代表者の皆さんと一緒に、食育推進に向けて活発に意見を出し合える野洲市食育推進委員を募集します。



対象…市内在住者2人程度

委嘱期間…平成27～28年度の2年間

申し込み…4月15日(水)までに、食育推進についての意見を400字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、持参または郵送で健康推進課(〒520-2315野洲市辻町433-1)

☆食育について地域で活動してみませんか

市では、食生活・運動・休養などに関する健康づくりを実践しながら、地域の組織で健康づくりを推進する健康推進員の養成講座を開催します。

講座開催日程…6月末～平成28年3月の40時間(講座は月1回程度)

対象…健康づくりに関心があり、受講修了後、健康推進員として活動できる市内在住者※年齢・性別不問

申し込み…5月15日(金)までに健康推進課

問い合わせ…健康推進課 ☎588-1788、FAX586-3668

がん検診

予約

◎胃・子宮頸・乳房の集団検診日程は、広報やす5月号に掲載予定です。

●胃がん検診 ★受診間隔：年度に1回(毎年)

☆検診実施日(予約制)

※予約受付：(月)～(金)(13:00～17:00)(祝日・年末年始は除く)

野洲病院(健康管理センター ☎587-4443)

実施日	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	-

☆対象者：40歳以上 ☆受診料：2,000円

【検診内容】バリウム検査

●乳がん検診 ★受診間隔：2年度に1回(隔年)

☆検診実施日(予約制)

※予約受付：(月)～(金)(13:00～17:00)(祝日・年末年始は除く)

野洲病院(健康管理センター ☎587-4443)

実施日	月	火	水	木	金	土	日
午前9:30～10:30	○	○	○	○	○	○	-
午後2:00～2:40	-	○	-	○	-	-	-

☆対象者：40歳以上 ☆受診料：40歳代/2,400円、50歳以上/1,600円

【検診内容】①専門医による視触診②マンモグラフィ撮影(40歳代2方向/50歳以上1方向撮影)

●子宮頸がん検診 ★受診間隔：2年度に1回(隔年)

【実施医療機関】県内の委託医療機関(ただし、県立成人病センター、滋賀医科大学医学部付属病院は除く)

※予約が必要な場合があります。

【検診内容】視診・内診・細胞診(子宮頸部細胞の一部を採取)

☆対象者：20歳以上 ☆受診料：1,800円

◎大腸がん検診の医療機関での受け方は、広報やす5月号に掲載予定です。

●大腸がん検診(集団) ★受診間隔：毎年度

【便容器の受け取り場所】

野洲市健康福祉センター/毎週(月)～(金)(祝日除く)8:30～17:15 健康サロン(毎月1回、各コミセン)

がん集団検診日/「広報やす」5月号に掲載予定

※便容器提出日時は受け取り時にお知らせします

受診料の免除/次に該当する人は受診料は免除されます。生活保護世帯および住民税非課税世帯の人(受診日の2週間前までに健康推進課で免除申請をし、当日「受診料免除決定通知書」を提示してください。)

■救急診療(4月分)のお知らせ

◎次の当番表は、救急搬送患者および開業医師からの紹介等により、入院等が必要な重症患者等を診療する医療機関です。

◎比較的軽い症状の場合は、かかりつけ医(開業医師)か、湖南広域休日急病診療所を受診ください。

【診療時間】

▽日曜日・祝日・振替休日・年末年始/午前9時～翌日午前9時

▽土曜日/正午～翌日午前9時

▽平日/午後6時～翌日午前9時

※必ず、来院される前に電話で確認してから受診してください。

※問い合わせ(当番病院)

済生会滋賀県病院 ☎552-1221 草津総合病院 ☎563-8866

守山市民病院 ☎582-5151 野洲病院 ☎587-1332

近江草津徳洲会病院 ☎567-3610

□湖南広域休日急病診療所(左記案内参照) ☎551-1599

		4月							★=祝日、振替休日	
		日	月	火	水	木	金	土		
二次救急 内科外科系					1 守	2 草	3 野	4 草		
	5	済	6 野	7 済	8 守	9 草	10 済	11 草		
	12	済	13 野	14 済	15 守	16 草	17 草	18 済		
	19	草	20 野	21 済	22 守	23 草	24 草	25 済		
	26	草	27 野	28 済	*29 守	30 草				
小児科					1 守	2 近	3 済	4 守		
	5	済	6 野	7 済	8 守	9 近	10 済	11 守		
	12	済	13 野	14 済	15 守	16 近	17 済	18 野		
	19	済	20 野	21 済	22 守	23 近	24 済	25 済		
	26	守	27 野	28 済	*29 守	30 近				



野セ…野洲市健康福祉センター **予約**…予約が必要です **予不要**…予約は不要です
母手…母子健康手帳持参 **持物**…持ち物

母子健康手帳の交付

野セ 毎週(月)～(金) 但し祝日は除く 午前8:30～午後5:15
※上記の日時以外の発行希望者は、健康推進課へ連絡してください。

乳幼児健康診査

※乳幼児健診は2時間程度かかります。

●**乳児健診** **持物** バスタオル
受付/13:30～14:15 **野セ**

対象年(月)齢	実施日	対象児
4 か月児	4月 8日(水)	H26. 12. 1～15生
	4月22日(水)	H26. 12. 16～31生
10 か月児	4月 7日(火)	H26. 5. 1～20生
	4月15日(水)	H26. 5. 21～ 6. 10生

●**幼児健診** 歯科健診がありますので歯をきれいにしてください。
2歳6か月児健診は午前の実施です **野セ**

対象年(月)齢	実施日	受付	対象児
1歳6か月児	4月23日(水)	13:30～	H25. 10. 1～20生
	5月 7日(水)	14:15	H25. 10. 21～11. 10生
2歳6か月児	4月 9日(水)	9:15～	H24. 10. 1～20生
	4月23日(水)	10:00	H24. 10. 21～11. 10生
3歳6か月児	4月16日(水)	13:30～	H23. 10. 1～15生
	4月30日(水)	14:15	H23. 10. 16～31生

・2歳6か月健診のフッ素塗布は、幼児用歯ブラシの持参をお願いします。
・3歳6か月健診には視力検査、尿検査（朝一番の尿を容器に入れ持参）があります。

育児サロン

親子で自由に遊び、交流できる場で、育児に関する相談もできます。 **予不要**

9:30～11:30 **野セ**

実施日	お楽しみ広場の内容(10:30～11:00)	個別相談
4月10日(金)	手作りおやつ講習会(試食30円)	保健師・歯科衛生士
4月24日(金)	子どもの好きな絵本でお話会	保健師・管理栄養士

すこやか相談(乳幼児個別相談)

母手 **予約**

9:30～11:30 **野セ**

4月 8日(水)	「あまりごはんを食べないけど、順調に大きくなっているのかな?」「離乳食がうまくすすまなくて…」 「夜なかなか寝なくて…」など育児の困りごとはありませんか? ゆっくり時間をとってお話を伺います。
4月15日(水)	
4月22日(水)	

幼児の食事教室

母手 **予約**

対象: おおむね1歳～就学前 **持物** 母子健康手帳、筆記用具
9:30～11:30 (受付/9:15～) **野セ**

実施日	内容
4月14日(火)	・食べ物のはたらきについて ・バランスの良いメニューの立て方 ・管理栄養士への質問タイム

マタニティサロン

母手 **予不要**

9:30～11:30 **野セ**

実施日	内容
4月17日(金)	近況報告、妊娠中の過ごし方、出産後の生活についての情報交換

※12ページに妊婦健診基本受診券の費用助成拡大情報あり

心とからだの健康相談

予約

あなたにあった心と体の生活習慣改善に向けて、個別で保健師、管理栄養士、精神保健福祉士等が相談を受けます。家族の相談もお受けします。

受付/13:30～16:00 **野セ**

実施日	相談内容
4月10日(金)	・栄養相談
4月17日(金)	・禁煙(卒煙)相談
	・アルコール相談
4月24日(金)	・こころの相談
	・大腸がん検診容器配布および提出



健康サロン(健康相談)

予不要

健康づくりや、ふだんの暮らし方など、仲間同士で楽しく話し合います。

実施日	時間	場所
4月 6日(月)	9:30～11:00	コミセンみかみ
4月16日(木)	9:30～11:00	コミセンやす
	9:30～11:00	市民交流センター
4月17日(金)	13:30～15:00	コミセンしのはら
4月20日(月)	9:30～11:00	コミセンぎおう
4月27日(月)	9:30～11:00	コミセンきたの

健康相談、血圧測定、尿検査、健診後の相談、大腸がん検診用の便容器配布および提出。
*個別での健康相談をご希望の場合はご予約願います。(特定保健指導など)

■急患・急病のときの対応について

- こどもの救急
厚生労働省研究班社団法人日本小児科学会が監修しているホームページです。「こども救急」<http://www.kodomo-qq.jp/>
- 小児救急電話相談
病院へ行った方が良いか判断に迷った時に看護師のアドバイスを受けることができます。「短縮ダイヤル#8000番(プッシュ回線・携帯電話・公衆電話)」または ☎ 524-7856
【相談日】▽平日・土曜日/午後6時～翌日午前8時
▽日曜日・祝日・年末年始/午前9時～翌日午前8時
- 滋賀県救急医療情報ネット
今、診てもらえる医療機関を探せます。
電話自動音声案内 ☎ 553-3799
パソコン・携帯電話から検索 <http://www.shiga.iryu-navi.jp/>

■日曜日や祝日の急診は

- 湖南広域休日急病診療所
かぜやじんましん、子供の軽度の発熱患者など、自力により受診可能な比較的軽い症状の場合は、二次救急・小児救急当番病院ではなく、かかりつけ医(開業医師)か、こちらの診療所を受診ください。
【所在地】栗東市大橋二丁目7番3号
〔済生会滋賀県病院前 ☎ 551-1599〕
【診療日時】日曜日・祝日・年末年始
午前10時～午後10時(受付/午後9時30分まで)
【診療科目】主に内科・小児科
※必ず、来院される前に電話で確認してから受診してください。