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について相談を受けます。

場　所	時　間	実施日
コミセンみかみ	9：30 ～ 11：00	8月 3日(月)
コミセンやす		8月 6日(木)
市民交流センター		8月 6日(木)
コミセンぎおう		8月17日(月)
コミセンきたの		8月24日(月)
コミセンしのはら	13：30 ～ 15：00	8月28日(金)

＊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。

がん検診

予約

健康推進課　☎588－1788

	胃（定員50人）	大腸（定員なし）		乳房（定員40人）		子宮頸（定員60人）	会場
対象（歳）	40歳以上			40～49歳	50歳以上	20歳以上	・大腸がん検診は予約が不要。 ・電話番号をお確かめの上、おかけ間違いのないようご注意ください。
受診料（円）	1000	500		2400	1600	1800	
受付開始	8：45～11：00	9：00～11：00	13：30～15：00	13：30～15：00		13：30～15：00	
9月7日(月)			○	○		○	コミセンなかさと（西河原2366-1）
9月14日(月)	○	○					滋賀保健研究センター（永原上町664）
9月25日(金)	○	○					コミセンひょうず（六条1509-1）

▼9/7・9/14は定員間近です 。

持ち物　健康手帳、受診料、胃がん検診者は水やお茶等、乳がん検診者はバスタオル、眼鏡（必要な人）
お持ちの人は大腸・子宮・乳がん無料クーポン券

注意事項

①胃がん検診はバリウム検査ですので、前日の午後８時以降は飲食しないでください。アレルギー、ぜんそく、ひどい便秘の人は、検査の可否を主治医にご相談ください。

②検診部位を手術し、治療・経過観察中の人、胃がん検診では、バリウム検査で体に不調をきたしたりバリウムを飲んでむせたことのある人は医療機関での診察・検査をおすすめします。

③乳がん・子宮頸がん検診は２年度に１回の間隔で受診してください。受診時期が不明な場合は、健康推進課までお問い合わせください。

④大腸がん検診用便容器の配布場所
・野洲市健康福祉センター／(月)～(金)8：30～17：15　※祝日除く
・がん集団検診日／受付時間内・各健康サロン／広報参照

⑤受診料免除対象者は、生活保護世帯または住民税非課税世帯の人です。２週間前までに健康推進課へ申請（要印鑑）。

こころの病気について理解を深めよう

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。からだの病気と同じように、不調に気付いたら、早めに適切な治療を受けることが回復にとって重要です。

○自分自身ができること―誰かに相談してみましょう

悩み、ストレス、症状などがつらいときは、誰かに相談しましょう。人と話すと、閉じ込めていた思いを打ち明けることができてほっとしたり、自分一人では気付かなかった問題点を見つけたりすることができます。さまざまな相談機関や支援機関があります。一人で抱えずに、ぜひ相談してください。

こころといのちの相談電話（健康推進課）
☎ 588-1866　平日午前９時～午後５時

○身近な人たちができること
―「どうしたの？」と声をかけてみましょう

こころの病気は本人に自覚がないことも多いため、周囲の人の気付きが大切です。まずは一声かけてみましょう。そして、話に耳を傾け、専門家や専門機関の相談・受診をすすめます。

○家族会や当事者組織など

家族会は、こころの病気をもつ人の家族がお互いに悩みを分かちあい、支えあう会です。当事者自身が仲間たちと支えあうのが当事者組織です。また、アルコール依存や薬物依存、摂食障害など、同じ問題を抱えた人たちが集まり、問題や経験を分かちあいながら、回復を目指す自助グループもあります。

■「たんぽぽの会」入会案内

精神に障がいのある人とその家族が集まり活動しています。

活動日時・内容…▽気軽に話を楽しむ場（サロン活動）／毎月第１日曜日午後１時30分～３時30分▽病気や障がいについての学習会、レクリエーション、昼食会（定例会）／奇数月の第２土曜日、▽家族相談日／偶数月の第１月曜日午前10時～

年会費…500円

申し込み・問い合わせ…同会事務局（健康推進課内）
☎ 588-1788、FAX586-3668

■滋賀県断酒同友会【野洲例会・酒害相談のご案内】

アルコール依存症は誰でもかかる可能性のある病気です。少しでも早く発見し、治療することが大切です。一人で悩まず、ご相談ください。

また、例会では会員のみなさんが、自分の体験を語り合い、酒害からの回復を実践されています。ぜひ参加してみてください。

活動日時…毎週金曜日 13：30 ～ 15：00

開催場所…野洲市健康福祉センター２階
（費用は無料・予約も不要です）

問い合わせ…健康推進課 ☎ 588-1788、FAX586-3668

■救急診療（８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・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

８月　★＝祝日、振替休日

	日		月		火		水		木		金		土	
二次救急（内科・外科系）													1	済
	2	草	3	野	4	済	5	守	6	草	7	野	8	済
	9	草	10	野	11	済	12	守	13	草	14	済	15	草
	16	済	17	野	18	済	19	守	20	草	21	済	22	草
	23	済	24	野	25	済	26	守	27	草	28	済	29	草
	30	草	31	野										
小児科	日		月		火		水		木		金		土	
													1	守
	2	済	3	野	4	済	5	守	6	近	7	済	8	野
	9	済	10	野	11	済	12	守	13	近	14	済	15	済
	16	守	17	野	18	済	19	守	20	近	21	済	22	済
	23	済	24	野	25	済	26	守	27	近	28	済	29	守
	30	済	31	野										

健康推進課だより

〈問い合わせ・予約〉
健康推進課　Tel 588-1788
Fax 586-3668

野洲市ほほえみやす21 健康プラン
"ほほえみ"は健やかな心のシンボルです

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

※上記の日時以外の交付希望者は、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。　母手　予不要

●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	8月 5日(水)	H27. 4. 1～15生
	8月26日(水)	H27. 4. 16～30生
	9月 9日(水)	H27. 5. 1～15生
10か月児	8月19日(水)	H26. 9. 21～10. 15生
	9月 2日(水)	H26. 10. 16～11. 5生

●幼児健診　歯科健診がありますので歯をきれいにしてきてください。

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	8月20日(木)	13:30～14:15	H26. 2. 1～20生
	9月 3日(木)		H26. 2. 21～ 3.15生
2歳6か月児	8月20日(木)	**9:15～10:00**	H25. 2. 1～20生
	9月17日(木)		H25. 2. 21～ 3.10生
3歳6か月児	8月 6日(木)	13:30～14:15	H24. 2. 1～15生
	8月27日(木)		H24. 2. 16～29生
	9月10日(木)		H24. 3. 1～15生

・２歳６か月健診にはフッ素塗布がありますので、幼児用歯ブラシをもってきてください。
・３歳６か月健診には視力検査、聴力検査、尿検査（朝一番の尿をきれいな容器に入れ持参）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
8月 7日(金)	手作りおやつの講習会(試食30円)	保健師・歯科衛生士
8月28日(金)	子どもの好きな絵本でお話し会	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

8月 5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。
8月19日(水)	
8月26日(水)	

幼児の食事教室

母手　予約
定員：先着30組

対象：おおむね１歳～就学前　持物 筆記用具、試食代70円、皿、フォーク

9：30～11：30（受付／9：15～）　野セ

実施日	内　容
8月18日(火)	・子どものおやつの与え方について ・飲み物の与え方について ・手作りおやつの試食

出産準備教室

母手　予約
持物 筆記用具

9：30～12：30（受付／9：15～）　野セ

実施日	内　容	対　象
8月22日(土) ※8/8は定員に達しましたので、追加開催します。	1．出産準備について（助産師さんと語ろう！） 2．赤ちゃんをお風呂に入れよう！（沐浴実習） 3．パパママ友達を作ろう！（他の参加者との情報交換）	現在妊娠中のご夫婦 定員：先着15組

☆お茶など、水分補給できるものをご用意ください。

マタニティサロン

母手　予不要
持物 筆記用具

マタニティライフの楽しさや不安を一緒に語り合いましょう。

9：30～11：30　野セ

実施日	内　容
8月21日(金)	近況報告、赤ちゃん用品リストアップ、マタニティエクササイズなど

☆お茶など、水分補給できるものをご用意ください。

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。

13：30～16：00　野セ

実施日	相談内容
8月 7日(金)	・栄養相談、健診後の相談 ・禁煙（卒煙）相談 ・アルコール相談 ・こころの相談 ・大腸がん検診容器配布および提出
8月21日(金)	
8月28日(金)	

■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.iryo-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／午前９時30分～午後９時30分）
【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。