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。
＊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）

場　所	時　間	実施日
コミセンみかみ	9：30 ～ 11：00	1月18日(月)
コミセンやす		1月14日(木)
コミセンきたの		1月25日(月)
コミセンぎおう		1月18日(月)
市民交流センター		1月14日(木)
コミセンしのはら	13：30 ～ 15：00	1月15日(金)

がん集団検診のお知らせ

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不要。 ・電話番号をお確かめのうえ、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	
受付時間	8：45～11：00	9：00～11：00	13：30～15：00	13：30～15：00		13：30～15：00	
1月18日(月)			○	△ 定員間近		○	コミセンきたの（市三宅313）
1月25日(月)	○	○					滋賀保健研究センター（永原上町664）
2月8日(月)			○	○		○	コミセンみかみ（三上828）

※申込者多数のため、1月25日の検診日を追加しています。

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、お持ちの人は大腸・子宮・乳がん無料クーポン券。

注意事項

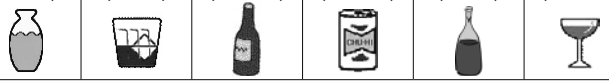
①胃がん検診はバリウム検査ですので、前日の午後8時以降は飲食・喫煙はしないでください。アレルギー、ぜんそく、ひどい便秘の人は、検査の可否を主治医にご相談ください。
②検診部位を手術し、治療・経過観察中の人は医療機関での診察・検査をおすすめします。
③乳がん・子宮頸がん検診は2年度に1回の間隔で受診してください。受診時期が不明な場合は、健康推進課までお問い合わせください。
④大腸がん検診用便容器の配布場所
・野洲市健康福祉センター／(月)～(金)8：30～17：15
※年末年始（1月3日まで）と祝日を除く
・がん集団検診日／受付時間内
・各健康サロン／広報をご覧ください。
⑤受診料免除対象者は、生活保護世帯または住民税非課税世帯の人です。（受診日の2週間前までに健康推進課へ申請が必要、要印鑑）
⑥胃・大腸・子宮頸・乳がん検診は医療機関でも受ける事ができます。くわしくは広報4月号（胃・子宮頸・乳）、5月号（大腸）をご覧頂くか健康推進課までお問い合わせください。

お酒と上手に付き合いましょう

年末年始はお酒を飲む機会が多くなる季節です。
健康を守るために適切なお酒の量の目安は、日本人の場合1日平均**純アルコール量で男性20g・女性10g**です。女性は体の水分量が男性よりも少なく、アルコール濃度が高くなりやすい傾向にあります。そのため心身ともにアルコールの影響を強く受けやすく、健康障害を引き起こしやすいと言われています。女性に限らず、高齢者や飲むと赤くなる体質の人は少なめにしましょう。

◉純アルコール量10gに相当するお酒の量は？

日本酒 濃度（15%）	ウイスキー（40%）	ビール（5%）	缶チューハイ（7%）	焼酎・泡盛（25%）	ワイン（12%）
0.5合（90ml）	ダブル1/2杯（30ml）	中ビン1/2本（250ml）	1/2缶（170ml）	0.3合（50ml）	グラス1杯（220ml）



◉健康的で上手にお酒と付き合うことが大切です。

「適正飲酒の10か条」を参考に、ご自分やご家族で再度振り返ってみませんか。

適正飲酒の10か条

1. 談笑し　楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら　適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒　薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ　週に二日は休肝日
5. やめようよ　きりなく長い飲み続け
6. 許さない　他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール　薬と一緒は危険です
8. 飲まないで　妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴　要注意
10. 肝臓など　定期検査を忘れずに

参考：（社）アルコール健康医学協会

献血（全血献血）

持物　献血カード・運転免許証または健康保険証等（本人確認用）　予不要

実施日時		会場
1月22日(金)	9：30 ～ 11：30	野洲市役所

☆初めて献血をする人は、本人確認のため、運転免許証・健康保険者証等をご持参ください。

■救急診療（1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（12月29日～1月3日）／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

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

※個人番号の記載が必要となりました。個人番号カードまたは通知カードと運転免許証等本人確認ができるものをご持参ください。

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	1月13日(水)	H27. 9. 1～15生
	1月27日(水)	H27. 9.16～30生
	2月10日(水)	H27.10. 1～15生
10か月児	1月 6日(水)	H27. 2.11～28生
	2月 3日(水)	H27. 3. 1～20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	1月 7日(木)	13:30～14:15	H26. 6.21～7.10生
	1月21日(木)		H26. 7.11～31生
2歳6か月児	1月 7日(木)	9:15～10:00	H25. 6.21～7.10生
	1月21日(木)		H25. 7.11～31生
3歳6か月児	1月14日(木)	13:30～14:15	H24. 7. 1～15生
	1月28日(木)		H24. 7.16～31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
1月 8日(金)	手作りおやつの講習会(試食30円)	保健師
1月22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

1月13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。
1月20日(水)	
1月27日(水)	

くすく教室（乳児の育児教室です）

予約

9：30～11：30（受付／9：15～9：30）　野セ

1回目	1月12日(火)	赤ちゃんの育ちから育児の楽しさを発見しましょう（身体計測あり）
2回目	1月19日(火)	食べることの楽しさを赤ちゃんと一緒に体験しましょう（離乳食の試食あり）
3回目	1月26日(火)	子どもと一緒に遊ぶ楽しさを知りましょう！（ふれあい遊び）

☆**対象者**：市内在住の1歳未満のお子さんと保護者（定員：30組）
☆**持ち物**：母子健康手帳・バスタオル・筆記用具
（2回目のみ、お皿・スプーン・材料費70円）
※初めての参加、第1子を優先します。
※受付が込み合いますので、早めにお越しください。

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
1月15日(金)	近況報告、妊娠するとどうなる？ココロとカラダの変化・妊婦健診活用術・出産場所のイロイロなど。

☆お茶など水分補給できるものをご用意ください。

産婦の個別歯科相談

母手　予約　先着：4人
持物 歯ブラシ・筆記用具

9：30～11：30　野セ

実施日	内　容
1月 8日(金)	妊娠中の歯の健康や出産後の歯を守る生活習慣まで、幅広く歯科衛生士に相談ができます。（希望者には、ブラッシング指導や染め出しもできます。）

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
1月 8日(金)	・栄養相談、健診後の相談
1月15日(金)	・卒煙（禁煙）相談
1月22日(金)	・アルコール相談
1月29日(金)	・こころの相談
	・大腸がん検診容器配布および提出

■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（12月29日～1月3日）／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（12月29日～1月3日）
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。