

# 保健だより

長浜市保健センター（健康推進課） ☎65-7751（子育て、成人の相談）  
 保健センター高月分室（北部健康推進センター） ☎85-6420  
 ☎65-7759（保健予防事業について）

## 今年度最後の総合健診日程を追加します

【日 時】12月24日(土) 受付：9時～11時  
 【場 所】ながはまウェルセンター（小堀町）  
 【健診項目】  
 ・国保特定健診 ・大腸がん検診  
 ・生活習慣病健診 ・肺がん検診  
 ・肝炎ウイルス検診 ・子宮頸がん検診  
 ・胃がん検診 ・乳がん検診

【申込方法】担当課まで電話、もしくは下記QRコードからWEBでご予約ください。  
 ※各検診はそれぞれ定員があります。お申し込みはお早めに。

▶総合健診 WEB予約サイト 

 1年に1回 健診せよ!

## 12月1日は「世界エイズデー」です

エイズは「後天性免疫不全症候群」といい、HIVウイルスに感染して発症する病気です。  
 近年、エイズの治療法の進歩により、HIVウイルスに感染していても早期に把握し、治療を開始・継続することでエイズの発症を防ぎ、社会生活が送れるようになっています。また、治療を継続して体内のウイルスが減少すれば、他の人への感染リスクも大きく低下することも確認されています。  
 HIV検査を受けることで、HIVウイルスに感染しているかどうか分かります。検査は保健所で「無料・匿名」で受けることができます。



▶エイズやHIV感染の相談や検査について   
 ▶滋賀県ホームページをご覧ください

## 楽しく手洗い方法を学べる動画を配信しています

新型コロナをはじめとする感染症予防の基本のひとつは「手洗い」であり、ウイルスや菌の感染から体を守るための大切な習慣です。  
 今回、職員手作りの手洗い動画を配信しました。正しい手洗い方法を知っていただき、ご自身だけでなく、周囲の人にも正しい方法をぜひお伝えください。

長浜市  **手洗いマスター**

▼動画はこちら 

## 乳幼児健診 受付時間：偶数日生まれ（13時～13時35分） 奇数日生まれ（13時35分～14時15分）

健 診	対象児の生年月日	会場・実施日		持ち物 【共通】母子健康手帳 質問票、バスタオル *同伴の人は必ずマスクの着用
		保健センター 長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区（通訳あり）	高月分室 湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区	
4か月児健診	令和4年8月	1～15日生	12月22日(木)	12月19日(月)
		16～末日生	12月23日(金)	
10か月児健診	令和4年2月	1～15日生	12月20日(火)	12月16日(金)
		16～末日生	12月21日(水)	
1歳8か月児健診	令和3年4月	1～15日生	12月12日(月)	12月2日(金)
		16～末日生	12月13日(火)	
2歳8か月児健診	令和2年4月	1～15日生	12月7日(水)	12月14日(水)
		16～末日生	12月8日(木)	
3歳8か月児健診	平成31年4月	1～15日生	12月5日(月)	12月9日(金)
		16～末日生	12月6日(火)	

お住まいの地区以外の会場で受診される場合は、2日前までに連絡してください。当日午前11時の時点で暴風を含む警報または特別警報が発令された場合は中止します。感染対策として、計測・診察時にバスタオルを使用します。お手数ですが、ご持参ください。

## 子育て個別相談会、離乳食のおはなしタイム（予約制、要申込）

●オンラインでの相談もできます。計測のみのご希望も、予約が必要です。  
 対象や日程は、市ホームページでご確認ください。

子育て個別相談会について 

## 子育て応援フェスタ開催

子育て応援フェスタ実行委員会事務局（子育て支援課内）  
 ☎65-6514

11月12日(土)～12月11日(日)の期間で、子育て応援フェスタを開催します。対象者の記載がないものは、どなたでも参加できます。申込方法等の詳細は市ホームページをご確認ください。

 

**性教育講座**  
**「自己肯定感をもてる子育ての秘訣」**  
 と き ①11月12日(土)、②12月10日(土)  
 各回10時～11時30分  
 ところ ①長浜市民交流センター（地福寺町）  
 ②ささなみタウン(高田町)  
 講 師 中村 郁恵 氏(岡崎医院)  
 対 象 ①どなたでも ②子どもに関わる  
 仕事に従事している人  
 定 員 ①50人 ②20人

**講演「親子の幸せ3つのコツ」**  
 と き 11月19日(土)  
 10時～11時30分  
 ところ 神照まちづくり  
 センター（神照町）  
 定 員 50人

※「親子の幸せ3つのコツ」「子育てパパ大作戦」の講師は柏崎 元皓 氏(浅井診療所)です。

**講演「子育てパパ大作戦」**  
 と き 12月4日(日)  
 10時～11時30分  
 ところ 長浜市民交流センター  
 (地福寺町)  
 定 員 30人



**映画『夢みる小学校』上映会**  
 と き 11月20日(日)  
 10時30分～12時  
 13時30分～15時  
 (2回上映)  
 ところ 湖北まちづくりセンター  
 (湖北町速水)  
 定 員 各回100人

**講演「ひといちばい敏感な子の  
 子育てのアドバイス」**  
 と き 11月28日(月)  
 10時～11時30分  
 ところ 長浜市民交流センター  
 (地福寺町)  
 講 師 横山 由紀子 氏  
 定 員 30人(託児は15人まで)

**料理教室**  
**「楽ちん 楽しい まいにちごはん」**  
 と き 12月11日(日)  
 10時～11時30分  
 ところ 神照まちづくりセンター(神照町)  
 講 師 堀江 昌史 氏(丘峰喫茶店)  
 対 象 子育て中の人  
 定 員 15人  
 費 用 500円程度



市立病院通信 139

## お元気ですか



このコーナーでは、病院施設や事業のほか、生活に役立つ“健康豆知識”などを紹介します。

**帯状疱疹ワクチンについて**  
 帯状疱疹は、水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こる病気です。このウイルスは子どもの頃に水痘(水ぼうそう)として発症し、その後、神経の中に長期間潜んでいます。若く健康なときは特に問題ありませんが、50歳を超えると免疫力が徐々に低下し、潜んでいたウイルスが再び活動することで帯状疱疹にかかりやすくなります。80歳までに3人に1人がかかると言われていています。

一般的な症状としては、皮膚にピリピリとした痛みを感じた後に、水ぶくれを伴うような赤い皮疹が出るケースが多いです。発症した場所によっては、眼や耳に合併症を起すこともあります。

また治療後も、難治性の神経痛など、後遺症に悩まされる人も少なくありません。一度かかって、しばらくすると再発

する可能性もあります。令和2年から、50歳以上の人で「シングリックス」ワクチンが接種可能となりました。このワクチンを接種すると、帯状疱疹にかかる確率や、帯状疱疹にかかった後神経痛になる確率が約9割減少すると報告されています。病原性をなくしたウイルスの一部を使用した「不活化ワクチン」であり、従来の生ワクチンと異なり免疫抑制状態の人でも接種が可能です。水痘ワクチン定期接種前の乳児がおられる人、免疫抑制状態の人やその周囲の方は特に接種をおすすめします。

長浜市立湖北病院では、シングリックスワクチンの接種を行っています。費用は1回分が約21,400円令和4年10月時点で、約2ヶ月空けて計2回の接種となります。

自分の思い描く健康な姿で日々を過ごすには、規則正しい食事や運動、睡眠が最も大切です。そしてそれらに加え、帯状疱疹による症状を防ぐ手段として、ワクチン接種を考えてみてはいかがでしょうか。接種希望の人はぜひ当院までご連絡ください。

問 長浜市立湖北病院  
 ☎82・33315(代表)