



## 健康情報

### 健康推進課

☎ 24-0816 FAX 24-5870

✉ kenko@ma.city.hikone.shiga.jp

### 9月は健康増進普及月間です

【統一標語】1に運動2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病は、日常生活の在り方と深く関連していることから、健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

そのため、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について、国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月1日～30日までの1か月間を「健康増進普及月間」とし、全国的に各種取り組みが実施されています。

彦根市でも、毎月21日を「健康づくりの日」、19日を「食育の日」として、健康づくりや食育推進の普及啓発に取り組んでいます。

毎月21日は、「元気21歩こう会」も実施しています。詳細は、毎月の広報ひこね「健康・福祉」欄などに掲載しています。

▼ひこね元気計画21(第3次)～健康増進計画・食育推進計画～のキャラクター



### 乳がんサロン「朝ヨガ」

プロのトレーナーによる“自然を感じながら心と身体を整えるヨガ”で、心地良い時間を過ごしませんか？乳がん患者さんだけでなく、誰でもご参加いただけます。

🕒 9月4日(日)、同18日(日) いずれも7:00～7:50

📍 松原水泳場(松原町)南側「亀の井ホテル 彦根(旧 かんぼの宿 彦根)」寄り

📄 申込不要

👤 ▶雨天中止 ▶車は彦根港駐車場にお停めください。▶ヨガマットまたはレジャーシート、タオル、飲み物をお持ちください。

📞 ピンクリボンひこね実行委員会(河瀬さん) ☎ 090-2199-5577

### 9月4日(日)～同10日(土)は「救急医療週間」です(9月9日(金)は「救急の日」)

【救急病院】安易な理由での受診は避けましょう。

【日曜・祝日の急病】彦根休日急病診療所(八坂町)を利用しましょう。

【子どもの急な症状で迷ったとき】小児救急電話相談を利用しましょう。

☎短縮ダイヤル# 8000 / 077-524-7856

※熱中症・ウイルス性疾患などにかからないための予防対策(こまめな水分補給、マスク着用、密を避ける、手洗い・うがい)をお願いします。

### 今年の肺がん検診は受けましたか？

9月24日～9月30日は結核予防週間です。65歳以上の人は、肺がん検診に結核健康診断も兼ねています。ご予約をお待ちしています。

🎯 市内に住民登録のある40歳以上(令和5年3月31日時点)

💰 300円

※65歳以上(昭和33年3月31日以前生まれ)は無料

📄 電話かWEB予約

①健診予約コールセンター(9:00～17:00、平日のみ) ☎ 49-3900

②WEB予約(24時間受付)

※完全予約制ですので、健診日の14日前までにご予約ください。

👤 他日程など詳しくは、広報ひこね5月号と同時配布の「令和4年度彦根市健康診査・がん検診のお知らせ」または彦根市ホームページをご覧ください。

【HP番号:16268】

### 肺がん検診日程表▶

※10月検診日の電話予約の開始は9月1日(日)です。

	健診日	時間帯	会場
9月	22日(日)	午前	グリーンピアひこね
	29日(日)		中地区公民館
10月	13日(日)	午前	鳥居本地区公民館
	17日(木)		旭森地区公民館
	18日(火)		高宮地域文化センター
	20日(日)		彦根勤労福祉会館

### 栄養相談

健診結果の改善に向けた食生活の見直しについて、一緒に考えてみませんか。

🕒 9月9日(金)9:00～、10:30～(予約制、各1人)

📍 くすのきセンター(八坂町)

👤 上記の日程、内容以外でも随時受け付けています。詳しくはお問い合わせください。



## わだいのひろば

# 彦根市中心市街地で、近距離モビリティ「WHILL」の無料体験実証実験を開始します！

観光交流課および(公社)彦根観光協会、滋賀ダイハツ販売(株)は、東京海上日動火災保険(株)およびWHILL(株)とともに、近距離モビリティ「WHILL」を希望者に無料で貸し出し、体力や長距離移動に不安を抱える方の観光や外出の機会創出を図っていきます。



### ※「WHILL」とは…

近距離の移動に最適な、免許不要の移動サービス。本サービスの利用により、自由で快適な移動サービスを提供するとともに、少し離れた目的地までのアクセスの利便を図り、市街地の回遊性を向上させることで、「観光活性化」「外出機会創出」を目指す。

🕒 9月1日(日)～11月20日(日) 9:00～12:00、13:00～16:00

📍 (公社)彦根観光協会事務所(本町一丁目)

📍 利用可能範囲 (公社)彦根観光協会から2～3km圏内

📄 (公社)彦根観光協会(☎23-0001)に電話で予約(枠に空きがあれば当日申し込み可能)

📞 観光交流課 ☎ 30-6120 FAX 24-9676 【HP番号:20206】

## 広報ひこね

●人口と世帯数(8月1日現在)  
人口:111,786人(-4)  
男性:55,785人(-15)  
女性:56,001人(+11)  
世帯数:49,882世帯(+61)  
※( )内は前月比

▶彦根市では、点字および音声版広報ひこね(編集版)を発行しています。

📞 障害福祉課 ☎ 27-9981 FAX 30-9231

▶外国語版(英語、中国語、ポルトガル語、ベトナム語)の広報ひこね(編集版)を発行しています。

📞 人権政策課 ☎ 30-6113 FAX 24-8577

▶廃棄する場合には古紙回収に出してください。

▶広報ひこねは53,900部作成し、1部当たりの単価は17円(1円未満切り捨て)です。原稿作成・編集などにかかる職員の人件費は含まれていません。



UD FONT  
見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。

＜ 広告欄 ＞