

# 健康情報

健康推進課

☎ 24-0816 FAX 24-5870

✉ kenko@ma.city.hikone.shiga.jp

## 元気21歩こう会

水産試験場を見学しましょう。

🕒 10月21日(金) 13:30 ~ 15:30

📍 滋賀県立大学南側駐車場 (八坂町) に集合

💰 100円 (保険代) 申 10月5日(水)~同12日(水)に電話 (申し込みは参加者本人のみ)

📞 ひこね元気クラブ21事務局 (健康推進課内) (月・水・金 10:00 ~ 16:00) ☎ 080-2944-4281 FAX 24-5870

## 高齢者インフルエンザ予防接種

📍 市内に住民登録があり、次の項目のいずれかに該当する人

▶ 接種当日満65歳以上

▶ 市から連絡がある人 (接種当日満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人【身体障害者手帳1級相当】)

**実施方法** 指定医療機関に予約

※指定医療機関は彦根市ホームページをご確認ください。

**自己負担額** 1,800円 (予防接種料金4,730円との差額は、市が負担します)

※生活保護受給者は無料 (事前に送付するインフルエンザ無料票を持って受診してください)

**接種回数** 1回

**実施期間** 10月1日(土)~12月28日(水)

(予約受付期間は医療機関により異なりますので、各医療機関にご確認ください)

**<予防接種を受けることができない人>**

▶ 明らかに発熱がある (通常37.5℃以上をさします)

▶ 重篤な急性疾患にかかっている

▶ インフルエンザ予防接種に含まれる成分によって、アナフィラキシーを起こしたことがあることが明らかな人

▶ インフルエンザ予防接種後2日以内に発熱のみられた人、全身性発疹などのアレルギーを疑う症状があった人  
※上記に該当しない場合でも、医師が接種不適当と判断したときは接種できません。

**他** 施設に入所しているなど、やむを得ない事情で指定医療機関で接種が困難な場合や、市外の滋賀県広域化予防接種医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康推進課にお問い合わせください。

[HP番号: 10899]

## 10月は臓器移植普及推進月間・骨髄バンク推進月間

**<臓器移植普及推進月間>**臓器移植の一層の定着・推進を図るため、移植医療に対する理解と協力のための普及啓発を行っています。臓器提供意思表示カードは、健康推進課、彦根保健所 (和田町) にあります。

📞 健康医療福祉部業務課 ☎ 077-528-3630

**<骨髄バンク推進月間>**骨髄バンクドナー登録会などが開催されます。骨髄バンクへの登録をお願いします。

📞 (公財) 日本骨髄バンク ☎ 03-5280-1789、📞 湖東健康福祉事務所 ☎ 21-0283

## 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。

🕒 10月17日(月) 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、内容以外でも受け付けています。詳しくはお問い合わせください。)

## グリーンリボンデー

家族や大切な人と、「臓器移植」や「いのち」について話し合い、臓器提供の意思を確認する機会として、彦根城の天守を緑色にライトアップします。

🕒 10月16日(日) 日没 ~ 22:00

## インフルエンザを予防しましょう

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。【HP番号: 11852】

### ①正しい手洗い

特に、帰宅時・調理の前後・食事前に!



### ④予防接種を受ける

重症化を予防することが期待できます。



### ②マスクの着用

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。



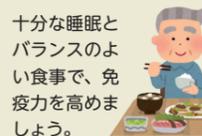
### ⑤適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。50 ~ 60%が適度



### ③健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事、免疫力を高めましょう。



### ⑥繁華街などの人混みは控える



<キャプテン>

横田 悟 くん (2年)

- ショート
- 中央中出身
- 自分の強み: 肩と足を活かした守備範囲の広さ、考えすぎないこと

松林 拓未 くん (2年)

- ファースト
- 南中出身
- 自分の強み: 肩の強さ

石田 頼 くん (1年)

- キャッチャー
- 南中出身
- 自分の強み: 明るいこと

山口 展世 くん (1年)

- セカンド・ショート
- 中央中出身
- 自分の強み: 何でも諦めないこと

## 近江高校野球部 彦根市出身の選手にインタビューしました!

この夏の甲子園に出場し、見事「ベスト4」を果たされた近江高校野球部。最後まであきらめないハートの強さや、チーム一丸となって戦う皆さんの姿には、地元を含め多くの方が感動しました!

**甲子園の試合では、皆さんがとてもいい表情をしていたのが印象的でした。**

**横田くん:**練習は厳しくやっていて、一方で試合は楽しむという感じで、チームとしてメリハリができていたんだと思います。

**チームの力となるために、意識や努力した(している)ことは何ですか?**

**横田くん:**練習の補助をやってくれた3年生に、感謝の気持ちを持つことです。それによって守備でも打撃でも、自然と一球一球丁寧に取り組みました。

**松林くん:**メンバーが練習しやすいように、準備など率先して動いたことです。

**石田くん:**チームの中でも明るい方だと思うので(特にキャッチャーは明るい方がいいとも思っている)明るくがんばる事です。

**山口くん:**メンバーのテンションが下がらないように、練習の時に一生懸命声を出しています。

**次の大会に向けてなど、今後の目標を教えてください。**

**横田くん:**近江高校は3季連続で甲子園に出場していますが、自分たちの代としては、決して「強い」わけではなく「弱い」と言い聞かせて練習しています。何としてでも甲子園に行きたい。近

畿大会で2勝すれば選抜に戻れるので、まずはそこが目標です。  
**松林くん:**レギュラーメンバーに入ること、近江高校が甲子園に行った時に、そのグラウンドに立ってみたいです。

**石田くん:**甲子園優勝を目指しているチームの力になるような選手になりたいと思っています。

**山口くん:**レギュラーメンバーの士気が上がるように、しっかり声を出していきたいです。レギュラーメンバーになれるように、部活後も夜に家で練習をしています。

**野球をがんばっている、甲子園を目指している子どもたちに向けて、アドバイスをお願いします。**

**横田くん:**純粋に野球を楽しむことが大事だと思います。遊び心とかそういった中で改善点など気付きがあるのです。

**松林くん:**結構うまくいかないことばっかりなんですけど、あきらめずにがんばることを伝えたいです。

**地元・彦根のみなさんにメッセージをお願いします!**

**横田くん:**今年の夏の皆さんの応援は本当にすばらしく、それが力になるということを改めて実感しました。選手一同、これからもがんばっていきますので、引き続き応援よろしくをお願いします!



▲「いくぞ~!!」という選手たちの声の大きさにびっくりしました!全員の士気がすごい!



▲3年生が引退し、2年生を中心に、厳しい練習を真剣かつ丁寧にやっている様子でした。



▲今回の取材では、新チームのとても良い雰囲気伝わってきました!がんばれば、近江高校!

..... < 広告欄 > .....