

※特に記載のないとき、相談料は無料です。

相談名	日時	場所	内容・問い合わせ先等
ひきこもり相談	7月10日(休) 15:00~17:00	彦根保健所 ☎22-1770 FAX26-7540	おおむね16歳以上で、対人関係を持てなかつたり、社会からひきこもりがちになって悩んでいる人や、その家族の相談に、精神科医師、臨床心理士、保健師が応じます(予約制)
アルコール相談	7月24日(休) 14:00~17:00		アルコール依存症などの問題について、本人や家族の相談に精神科医師、保健師が応じます。(予約制)
こころの健康相談	7月18日(金) 13:30~16:30		こころの健康に不安を持つ本人や家族から、困っていることや生活のようすなどを聞き、必要に応じて医学的指導、医療機関や施設の紹介などをします。(予約制)
若年者就労相談および若者自立塾入塾説明会	7月11日(金)・同25日(金) 13:00~14:30	ひこね燦ぱれす ☎26-7272 FAX26-7377	キャリア・コンサルタントによる、就職相談・適性検査・面接指導をはじめ、職種や職業紹介まで個別指導します。自信を回復して就職を目指す、若者自立塾の説明会も実施します。
行政書士無料相談会 相続手続相談	7月11日(金) 13:00~15:00	相談室 (市役所1階)	相続に関する手続(遺言書の作成、遺産分割に関することなど)についての相談 ☎まちづくり推進室☎30-6117、FAX22-1398
行政相談委員による行政相談	7月14日(月) 13:00~15:00	相談室 (市役所1階)	国・県・市などに対する苦情や意見・要望に関する相談 ☎まちづくり推進室☎30-6117、FAX22-1398
人権相談	7月16日(休) 13:00~15:00	相談室 (市役所1階)	いじめ、あらゆる差別など、人権に関する相談 ☎人権政策課☎30-6115、FAX22-1398
相続・登記・遺言など行政なんでも相談所	7月16日(休) 13:00~16:00 (受付12:30~15:00)	大学サテライト・プラザ彦根 (アル・プラザ彦根6階)	相続、登記、遺言書の書き方の相談や、社会福祉、道路交通、河川管理などの国・県・市の行政全般について、気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は守られます。 総務省滋賀行政評価事務所☎077-523-1100
障害者相談	7月16日(休) 13:30~15:30	障害者福祉センター	県身体障害者・知的障害者相談員による、障害のある人の自立や社会参加などに関する相談 ☎障害福祉課☎27-9981 FAX26-1767
登記表示登記相談	7月18日(金) 13:00~16:00	相談室 (市役所1階)	相続・売買登記、土地の分筆・合筆、建物登記などの相談 電話による予約制(受付は、7月9日(休)8:30から先着6人) ☎まちづくり推進室☎30-6117、FAX22-1398
滋賀弁護士会法律相談	7月25日(金) 13:00~16:00	相談室 (市役所1階)	電話による予約制(受付は、7月16日(休)8:30から先着6人) 相談料：1回(30分) 5,250円(相談日にお支払いください) ☎まちづくり推進室☎30-6117、FAX22-1398(市内在住者に限定)
男女共同参画ウィズ相談室 総合相談	毎週水・木・金曜日 13:00~16:00	男女共同参画センター「ウィズ」 (福祉保健センター前) 相談専用ダイヤル ☎21-5757	女性、男性を問わず、心の悩み、夫婦・家族関係、職場の人間関係(セクハラなど)、子どもに関することなど、さまざまな相談に応じます。
男女共同参画ウィズ相談室 専門相談	法律相談 7月14日(月)午後 こころの悩み相談 毎月第4月曜日午後		専門相談は、総合相談を受けたあとで、必要な人のみ予約できます。 「法律相談」では弁護士が、「こころの悩み相談」では、臨床心理士が相談に応じます。
子どもと親の悩みの相談電話	毎週月・火曜日(祝日は除く) 14:00~17:00	☎教育研究所 ☎23-7867	悩みを抱える子どもからの相談、子育てで悩んでいる保護者や家族からの相談に応じます。(電話相談)
よろず相談	毎週水・金曜日(祝日は除く) 13:00~16:00	福祉保健センター 別館2階相談室	仕事のこと、家族のこと、地域のことなど、困りごとよろず相談 彦根市社会福祉協議会☎22-2821 FAX22-2841



これが特定健康診査・特定保健指導です

対象者は40歳~74歳のすべての人

医療保険に加入している、40歳以上74歳以下のすべての人が対象となります。

実施主体は医療保険者

彦根市国民健康保険の人は、彦根市が実施する特定健康診査を受診してください。それ以外の人は、加入している医療保険者(健康保険組合、政府管掌保険、共済組合など)が実施する特定健康診査を受けてください。彦根市国民健康保険以外の人で、医療保険者から、彦根市が実施する健診を受診するように通知のあった人は彦根市が実施する方法で受診してください。

なお、自分が加入している医療保険者は、お持ちの保険証で確認できます。

特定健康診査・保健指導の内容

健診では、メタボリックシンドロームの指標に着目します。腹囲測定などの項目が加わり、メタボリックシンドロームおよびその予備群の人を発見し、生活習慣の改善の必要度に応じた保健指導が行われます。

特定健康診査の受け方

特定健康診査のお知らせは、医療保険者が行います。受診機関や受診日などについてのお知らせと受診券、利用券などが送られますので、指定の機関で受診してください。

特定健康診査は、受診するときに、加入している医療保険者が発行する受診券と保険証を呈示しなければ、受診できません。ご注意ください。

7月は「愛の血液助け合い運動」月間 ~献血は、心と命のボランティア~

安全性の高い血液を確保するために、成分献血と400ml献血にご協力ください。

少子高齢化が進み、最近では、輸血用の血液の需要が増えているのに対して、献血をする若い人が減っています。高齢化社会は、社会全体で支えていなくてはなりません。

10歳代、20歳代の皆様のご協力をお願いします。

献血会場などの問い合わせ先 滋賀県赤十字血液センター☎077-564-6311

連載 特定健康診査・特定保健指導を受けよう

メタボリックシンドロームをやっつけろ!

第1回 特定健康診査・特定保健指導が始まります



彦根市で行ってきた「基本健康診査」は、平成20年度から「特定健康診査・特定保健指導」に変わりました。

「広報ひこね」では、今回から、毎月1日号で、特定健康診査やメタボリックシンドロームなどについて、連載を始めます。市民みんなが健康なまち彦根を目指して、さあ、メタボリックシンドロームをやっつけましょう。

特定健康診査って?

がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、日本人の死因の約6割を占め、これらの病気の治療などに要する医療費は、国民医療費全体の約3割を占めています。

最近よく聞く、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、これらの生活習慣病の前段階にある状態のことです。「特

定健康診査・特定保健指導」は、メタボリックシンドロームの疑いのある人や、予備群になる割合が高いとされる40歳から74歳までの人を対象に、早期発見・改善してもらうために

行うものです。

怖いぞ!

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、肝臓や腸などの内臓のまわ

りに、脂肪がたまりすぎた状態(内臓脂肪型肥満)に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が加わった状態を言います。内臓脂肪がたまりすぎると、血液中の中性脂肪や血圧が上昇します。また動脈硬化の進行や、インスリンの働きが悪くなって血糖値があがる人もいます。これらの状態を放置しておくと、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病を発症します。

このように、メタボリックシンドロームは、放置しておく体にさまざまな悪い影響を及ぼします。40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム

もしくはその予備群といわれています。

彦根市の健診

彦根市では、18歳から39歳、75歳以上の人にも、特定健康診査に準じた健康診査を実施します。詳しくは「広報ひこね」5月15日号といっしょに配布した、「平成20年度各種健(検)診日程のご案内」をご覧ください。

問い合わせ先 国健康年金課☎30-6112番、FAX21-2220番、国健康管理課☎24-0816番、FAX24-5870番

あなたの経営課題を相談ください

彦根商工会議所は、経営力の向上や事業承継など、中小企業が直面する課題に対してワンストップできめ細かな支援を行う「地域力連携拠点」に認定されました。

市内の企業の皆さん、またこれから起業しようと考えている皆さん、ぜひご利用ください。

地域力連携拠点の重点項目

- 経営革新支援** 中小企業が、これまで取り組んでいなかった事業に、計画的に取り組むために「経営革新計画」承認の取得を支援します。
 - 地域資源の活用** 地域資源を活用した新商品、新サービスの開発を支援します。
 - 農工商等連携** 中小企業者と農林漁業者が連携して行う事業を支援します。
 - 創業支援** これから開業する人や、開業後間もない人の経営を支援します。
 - 事業承継支援** 事業の継続に関する相談・アドバイスをします。
- ※それぞれの詳しい内容は、彦根商工会議所までお問い合わせください。

開設時間 午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日などをのぞく)

場所 彦根商工会議所(中央町)
利用対象者 彦根商工会議所管内などの事業者と事業開始予定者

利用料 無料
問い合わせ先 彦根商工会議所☎22-4551番、FAX26-27300番