



健康推進課
☎ 24-0816 FAX 24-5870
✉ kenko@ma.city.hikone.shiga.jp

栄養相談

健診結果の改善に向けた食生活についてアドバイスします。

🕒 10月29日(金)、11月8日(月)いずれも9:00～、10:30～(予約制、各1人) 場 場 所 ぐすのきセンター (八坂町)

高齢者インフルエンザ予防接種

対 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(金)～12月28日(火)

(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
 - ▶ 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、医師が接種不相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。

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。

問 健康医療福祉部薬務課 ☎ 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。一人でも多くの患者さんに移植の機会が確保されるよう、骨髄バンクへの登録をお願いします。

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

10月はがん検診受診キャンペーン月間

がんは早期発見し適切な治療を受けることで、約9割が治ります。

市では、感染症予防対策をとりながら、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がんの検診を実施しています。受診方法や対象など、詳しくは広報ひこね6月号と同時配布した「令和3年度 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確認ください。【HP番号：16242】

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!



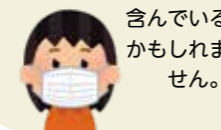
④予防接種を受ける

重症化を予防することが期待できます。



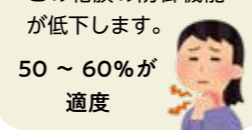
②マスクの着用

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。



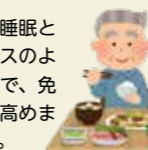
⑤適度な湿度を保つ

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



第28回

ブラジルへようこそ!



私の名前の由来について

先日、私の名前について「あれ?こちらは…ミドルネーム?もしかしたらペンネーム?」と聞かれました。私の名前は「オカモト・ジュリア・ユリ」と言って、名字が「オカモト」で、「ジュリア」と「ユリ」はどちらも名前です。日本人は、名字と名前がそれぞれ1つずつなので、戸惑う人がいるかもしれませんが、母がブラジルと日本で使いやすい名前をそれぞれ1つずつ考えてくれたので、名前が2つあります。

母はブラジルで生まれ育った日系二世ですが、ブラジルの名前を持っておらず、「HIROMI (ヒロミ)」と言います。「ヒロミ」という名前はブラジル人に馴染みがないので、発音が難しいです。ポルトガル語では「HI」は「イ」と読むので、「イロミ」と間違っ読んでもう人が多いです。また、似たようなブラジルの名前

「イヴォニ」とか、ブラジルでも珍しい名前「ヴィヴォニ」と言ってしまう人もいます。

ブラジルで名前を呼び間違えられることの多い母だからこそ、私にはブラジルで分かりやすい「ジュリア」という名前を付けてくれました。そして、母はユリの花が大好きなので、日本の名前は「ユリ」になったそうです。名前は長くなってしまいましたが、ブラジルや日本とつながりがあることを表す名前なので、とても好きです。

どんな国籍の人でも、会話を始める良いきっかけになると思っていますので、隣にいる人の名前の由来について聞いてみるのはいかがでしょうか?



【彦根市国際交流員 オカモト・ジュリア・ユリ】

広報ひこね

- ▶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。
- 問 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)の広報ひこね(編集版)を発行しています。
- 問 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53,400部作成し、1部当たりの単価は16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。

●人口と世帯数(9月1日現在)

人口:111,958人 (-32)
 男性:55,748人 (-22)
 女性:56,210人 (-10)
 世帯数:49,066世帯(+19)
 ※()内は前月比



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 >