



## 救急診療のお知らせ

受診の際は、必ず事前に電話で症状を伝えてください

### 急病のときは

- **小児救急電話相談** (短縮ダイヤル#8000 か ☎524-7856)  
臨床経験のある小児科医師や看護師が対応

相談日時 平日、土曜日(18:00~翌 8:00)  
日曜日、祝日、年末年始(9:00~翌 8:00)

- **こどもの救急** <http://www.kodomo-qq.jp/>  
診療時間外の受診について、判断の目安を提供



- **医療ネット滋賀** <http://www.shiga.iryu-navi.jp/>  
診療が受けられる医療機関を24時間お知らせ  
電話自動音声案内(☎553-3799)



### 日曜・祝日の急診

- **湖南広域休日急病診療所(栗東市、済生会滋賀県病院前)**  
(☎551-1599、FAX551-1600)

この診療所は、翌日まで診療が待てない急病患者に、応急的な診療を行います。薬は原則1日分かつ休日分のみ処方します。

診療日時 日曜日、祝日、年末年始  
(10:00~22:00 ※受付は9:30~21:30)

診療科目 主に内科・小児科



### 夜間・休日の急診(重症患者を診療する医療機関)

入院などが必要な重症患者を診療する医療機関です。  
**二次小児救急の診療は済生会滋賀県病院です。**

9月二次救急(内科・外科系) 10月二次救急(内科・外科系)

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3							1
				淡	済	淡							淡
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
済	野	済	守	淡	淡	済	済	県	済	守	淡	近	済
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
淡	県	済	守	淡	淡	済	淡	近	済	守	淡	淡	淡
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
済	近	済	守	淡	淡	済	済	野	済	守	淡	淡	済
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
淡	野	済	守	淡	済		淡	県	済	守	淡	淡	淡
							30	31					
							淡	野					

### 問い合わせ(当番病院)

淡 淡海医療センター(☎563-8866) 守 済生会守山市民病院(☎582-5151)  
済 済生会滋賀県病院(☎552-1221) 野 市立野洲病院(☎587-1332)  
近 近江草津徳洲会病院(☎567-3610) 県 県立総合病院(☎582-5031)

診療時間 土・日曜日、祝日、年末年始(9:00~翌9:00)  
平日(18:00~翌9:00)

- **休日・夜間の薬に関するお困りごとは、薬局に電話相談しましょう!**

☎ 一般社団法人びわこ薬剤師会(大津、キラリエ草津内) ☎598-5291、FAX598-5292



## 9月10日(土)~16日(金)は自殺予防週間です

自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しく理解するために、9月10日の世界自殺予防デーからの1週間を自殺予防週間として啓発活動を進めています。市では各種相談窓口を掲載したリーフレットを作成し、配布しています。一人で悩まず、まずは誰かに相談してみましょう。

こころの悩みについて、次の窓口にご相談ください。

### ● 電話相談

草津市 ひとりで悩んでいませんか 検索

相談窓口	電話番号	開設時間
市健康増進課	☎561-2323 FAX561-2482	平日 8:30~17:15★
県草津保健所	☎562-3534	平日 8:30~17:15★
県自殺予防電話相談	☎566-4326	9:00~21:00(年末年始を除く)
こころの電話	☎567-5560	平日 10:00~12:00★ 13:00~21:00★
滋賀いのちの電話	☎553-7387	金~月曜日 10:00~20:30
いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00~翌日 8:00
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間

★祝日・年末年始を除く

### ● SNS相談

「こころのサポートしが」LINE相談:16:00~22:00(来年3月31日(金)まで)。LINE公式アカウント「こころのサポートしが」を友だち登録してご利用ください。

☎ 健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-2482

## NEW! KUSATSU BOOSTERS

新規メンバー追加!

きむらじゅり  
木村 朱里



Juri Kimura

女流棋士

滋賀県初・現役最年少の女流棋士木村朱里さんがKUSATSU BOOSTERSメンバーとして新たに加わりました!!

### プロフィール

- ・平成20年7月11日生まれ
- ・師匠:小林健二九段
- ・得意戦法:四間飛車
- ・趣味:読書、音楽鑑賞
- ・将棋をはじめたきっかけは、小学1年生の時に兄と父が指しているところを見て、興味を持ったこと

## 知っていますか? 屋外広告物のルール

— 9月1日(土)~10日(土)は、屋外広告物適正化旬間です —

まちを見渡せば、お店などの看板や広告が目に入ります。こうした広告物は、まちに彩りを与えてくれる一方で、景観を損ねることや、通行人に危害を及ぼすことがあります。市では、こうしたことを防ぐために、広告物を表示できる地域や物件、大きさや高さなどを「草津市屋外広告物条例」により定めています。ルールを守り、良好な景観を守りましょう。

### ■ 屋外広告物

屋外で公衆に向けて、常時か一定期間継続して表示される広告物のことです。お店などの商業広告だけでなく、絵やシンボルマークといった具体的なイメージを表したものの、コンサートなどのポスターも屋外広告物となります。

### ■ 屋外広告物の種類

屋外広告物は、設置位置、形状、表示方法などによって分類することができます。標識利用広告(消火栓標識など)も屋外広告物です。



立看板 壁面広告物

### ? 「公衆に向けて」とは

一般に誰もがその広告物を見ることができるという状況を意味します。敷地全体が塀で覆われている場合など、外部から見ることで見えない広告物は条例の規制対象外となります。



### ☎ 都市計画課(4階)

☎561-6507、FAX561-2486

## 9月は健康増進普及月間です!

☎ 健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-2482

「食生活の見直し」と「運動不足の解消」によって生活習慣を改善しましょう! 毎年、健診を受けることも大切です。

### その健診の結果『メタボ該当』になっていませんか!?

メタボ(メタボリックシンドローム)とは、**必須項目** 内臓肥満(腹囲) + **選択項目** 高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のことです。日本人の死因上位の心臓病や脳卒中は、動脈硬化が原因となって起こることが多く、動脈硬化の危険因子は高血圧・喫煙・糖尿病・肥満などです(参考:e-ヘルスネット)。

特定保健指導や健康相談を利用し、適切な食生活や運動など日常生活に取り入れていきましょう。

### ■ 必須項目

性別	ウエスト周囲径
男性	85cm以上
女性	90cm以上

※内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上相当

~毎日野菜を「プラス1皿」~  
「大人が1日に必要な野菜摂取量は350g」

日本人の平均摂取量350g/日は、普段の食事にサラダや野菜の小鉢をもう一皿加えた量に相当します。野菜には抗酸化作用を示すビタミンや、お腹の調子を整えてくれる食物繊維、血圧を正常に保つミネラルなど、体を上手にサポートしてくれる栄養素がたくさん含まれています。  
【参考:スマート・ライフ・プロジェクト、e-ヘルスネット】

~今より、毎日「プラス10分多く」  
カラダを動かそう~  
プラス10分  
+10から健康寿命をのばそう!

運動すると減量効果だけでなく、生活習慣病発症・がん発症・認知症発症・死亡などのリスクを低下させます。ゆくゆくは毎日カラダを40~60分動かすことを目標にしてみましょう!

【参考:スマート・ライフ・プロジェクト】

