

皆様の健康にお役立てください！

楽しく健康ポイントをためて、おトクに、健康になりませんか？

BIWA-TEKU（健康推進公式アプリ）とは



歩数計になり、消費カロリーも記録できる！

健診・がん検診を記録できる！

県内各市町の名所を巡るスタンプラリーができる！

貯めたポイントで、お得な抽選に応募しよう！

アプリ無料
ダウンロード



BIWA-TEKU
公式サイト



いつでも相談できる場所がある ~たいせつにしよういのち~

大切な自分を守るため、悩んだ時、家族や友人に話せない時、下記の相談先に話せる場所があります。

こころの悩みの 相談窓口

高島保健所	☎ 0740 (22) 2419	今津町今津 448 番地 45
-------	------------------	-----------------

電話相談

こころの電話相談	☎ 077 (567) 5560	年末年始を除く 【毎日10時~12時、13時~21時】
滋賀いのちの電話	☎ 077 (553) 7387	【金曜~月曜 10時~20時30分】
いのちの電話	☎ 0120 (783) 556	【毎日16時~21時】 【毎月10日は8時~翌11日8時】



献血にご協力ください

※ 65歳以上の方は、60歳~64歳の間に献血の経験がある方に限ります。
服薬中、妊娠中の方など、献血をご遠慮していただくことがあります。



〈全血献血 (400ml)〉

年齢	男性：17歳~69歳 ※ 女性：18歳~69歳 ※ (初めての方は64歳まで)
体重	男女とも 50kg 以上

★献血情報のメール配信 登録方法

- ①右の二次元コードを携帯電話で読み取るか、「real.takashima@sg-m.jp」に空メールを送信する。
- ②記載されているURLから登録用サイトに進み、空メールを送信する。



~滋賀県・救急医療情報システム~ 今、診てもらえる医療機関を探せます！

<http://www.shiga.iryu-navi.jp/> ●医療機関案内の電話番号 0740-22-3799
(自動音声で365日24時間案内)