

※各センターを記号で表示しています。

乳幼児健診 (受付時間 13:10~14:00) ※12:00から受付名簿を出し、13:10から順にお呼びします。

健診名	対象児の生まれ	とき・ところ		持ちもの	
		4月	5月		
4か月児健診	平成19年11月	浅22日(火)		母子健康手帳、質問票	
	平成19年12月	浅22日(火) 長30日(水) び30日(金)			
	平成20年1月		長28日(水) び30日(金)		
10か月児健診	平成19年5月	び25日(金)			母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ
	平成19年6月	長21日(月) び25日(金) 浅23日(金)			
	平成19年7月		長20日(火) 浅23日(金)		
1歳8か月児健診	平成18年8月1~15日	長16日(水)		母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ	
	平成18年8月16~31日	長17日(木)			
	平成18年9月1~15日		長26日(月)		
2歳8か月児健診	平成17年9月1~15日		長13日(火)		母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ、尿
	平成17年9月16~30日		長14日(水)		
3歳8か月児健診	平成16年9月1~15日		長8日(木)		
	平成16年9月16~30日		長9日(金)		

※4月から、浅井地区の健診は「浅井保健センター(浅井支所内)」で行っています。お間違えのないようにお越しください。

※4か月児健診・10か月児健診は、居住地域別に指定の会場で実施していますが、その他のセンターで受けられる場合は、2日前までにお住まい地域のセンターまでご連絡ください。



妊婦・乳幼児相談 (受付時間 9:30~11:00)

妊娠中の心身の悩み、おっぱいの悩み、お子さんの発育・発達・予防接種・離乳食の悩みなど

電話でも相談を受付けています！
すくすく赤ちゃん電話

☎65-0800 ※市民の方対象
平日：8時30分から17時15分

ところ	とき	相談員
長浜市保健センター	5月21日(水)	保健師、助産師、看護師、 栄養士、歯科衛生士など
	6月26日(木)	
浅井保健センター	4月24日(木)	保健師、栄養士
	5月9日(金)	保健師
びわ保健センター	5月16日(金)	保健師、栄養士

※2日前までに長浜市保健センターへお申込みください。

各種教室など

事業名	対象など	時間	とき・ところ
ちびっこひろば	0歳~就学前までのお子さんと保護者 身体測定もできます。気軽に遊びに来てください。	9:30~11:30	び4月23日(水)・び5月9日(金)

集団予防接種 (受付時間 13:10~14:30) ※12:00から受付名簿を出し、13:10から順にお呼びします。

予防接種名	対象・接種方法	とき・ところ	持ちもの
BCG (結核)	生後3か月から6か月未満 ※接種期間が短いので、三種混合やポリオの予防接種より先に受けましょう。	長4月25日(金) 長5月29日(木)	母子健康手帳、 体温計、予診票
ポリオ (急性灰白髄炎)	生後3か月から90か月(7歳6か月)未満 ※41日以上間隔をあけて2回服用する。 (春1回・秋1回) ※できるだけ、1歳半までにすませるようによみましょう。	長浜南小学区、びわ地区のお子さん	長4月18日(金)
		神照小学区のお子さん	長4月23日(水)
		北郷里、南郷里小学区のお子さん	長5月7日(水)
		各日程(全地区対象)で 受けられなかったお子さん	長5月12日(月) 長5月15日(木)

個別予防接種 4月から、小学生・中学生・高校生等の予防接種が変わりました。

- ◆予防接種法施行令等が改正されたのに伴い、新たに中学1年生と高校3年生に相当する年齢の人を対象に、麻しん・風しん予防接種を5年間限定で実施します。
- ◆11歳以上13歳未満(小学6年生)が対象の二種混合予防接種(ジフテリア・破傷風)は、個別接種実施医療機関で実施することになりました。

予防接種名	対象・接種方法	持ちもの
三種混合 (ジフテリア 百日せき 破傷風)	1期(初回、追加)：生後3か月~90か月(7歳6か月)未満 ジフテリア・百日せき・破傷風の三種混合ワクチンを 1期初回：20日から56日までの間隔で3回接種(接種間隔を守りましょう。) 1期追加：1期初回の3回目終了後、約1年後に1回接種	母子健康手帳、保険証
二種混合 (ジフテリア 破傷風)	2期：11歳以上13歳未満(小学6年生の間に受けましょう。) ジフテリア・破傷風の二種混合ワクチンを1回接種 (三種混合1期を3回以上受けていない場合は、受け方について医療機関にご相談ください。)	母子健康手帳、保険証
麻しん 風しん	1期：満1歳~2歳未満 2期：平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれ 3期：平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ 4期：平成2年4月2日~平成3年4月1日生まれ 混合ワクチンを、各1回接種します。 ※2期3期4期対象の方には、4月中に通知します。	母子健康手帳、保険証 (3・4期のみ 予診票、 同意書(必要な方))

※予約が必要です。直接医療機関にご予約ください。 ※料金無料(年齢が対象外の人は実費)
※実施医療機関等詳しくは、『平成20年度長浜市健康づくり日程表』をご覧ください。

ーお知らせー

先日配布させていただいた『平成20年度長浜市健康づくり日程表』の14ページ中に、一部誤りと個別予防接種実施医療機関に追加がありました。修正版を配布しますので、差し換えてお使いください。

めざせ！健康日本一 ながはま

市は、新市における健康推進計画「健康ながはま21」を3月に策定しました。

■「健康ながはま21」とは

- ①市民が健やかで心豊かに生活できるように、働き盛りの人の死亡を減らし、健康である期間を延ばすとともに、生活の質の向上を実現するための指針となるものです。
- ②この計画は、市民一人ひとりはもちろん、家庭、地域、学校、企業、行政が一体となって取り組むものです。

■重視する取り組み

- 「一次予防」
病気の早期発見や早期治療に加え、健康を増進し、病気や障害の原因となる生活習慣を改善します。
- 「ヘルスプロモーション」(※右図参照)
一人ひとりが、健康的な行動をとりやすいように社会環境を整えます。

■具体的には

- ①食生活、②身体活動・運動、③喫煙、④飲酒、⑤心・休養、⑥歯科、⑦健康管理・病気の管理、⑧認知症対策の8つの分野に分け、それぞれに目標を設定します。

8つの分野の目標

- ①食生活：楽しみながら自分にあった食事ができる。
 - ②身体活動・運動：仲間と楽しく身体を動かす。
 - ③喫煙：喫煙の害から健康を守る。
 - ④飲酒：飲酒の害から健康を守る。
 - ⑤心・休養：心豊かに自分らしい生活をする。
 - ⑥歯科：歯つらつと生きる。
 - ⑦健康管理・病気の管理：自分にあった健康管理ができる。
 - ⑧認知症対策：認知症を予防する。
- ※それぞれの分野の具体的な課題、課題の対策方法については、今後、「ほけんだより」でお伝えしていきます。

※ヘルスプロモーション

