

# ほけんだより

健康推進課  
長浜市役所東別館 6階 ☎65-7779

**高月** 保健センター高月分室(高月支所西側)  
☎85-6420

**浅井** 保健センター浅井分室  
(浅井支所内:内保町)

※予防接種・健診会場の各センターを  
記号で表示しています。

## 総合健診が始まります!!

6月から各地区で総合健診(各種健診の同時実施)を行います。「健康づくり日程表」をご覧ください。日程表の裏表紙にある申込書を郵送していただくか、健康推進課または高月分室まで直接電話で申込みください。



### がん検診無料クーポンが 利用できます!

5年に1度届く、自己負担が無料になるクーポン券です。今年度対象となる人には、5月下旬にクーポン券を送付しますのでご利用ください。詳しくは「健康づくり日程表」(2頁)をご覧ください。

### 長浜市国民健康保険加入者の人へ 特定健診受診券をお持ちください!!

特定健診は、生活習慣病の進行状況を知り、重症化を防ぐための健診です。  
 ・40歳～74歳の方は、特定健診の対象です。  
 ・5月末に受診券が届いた人は総合健診か医療機関で特定健診を予約ください。  
 ・受診の際は、届いた受診券を必ずお持ちください。  
 ※今年度0次健診対象の人には、別途案内を送付します。



### 6月4～10日は 「歯と口の健康週間」

～健康は食から 歯から 元気から～  
この機会に、むし歯や歯周病の予防のため、丁寧な歯みがきと歯科健診を受けるよう心がけましょう。

### 5月31日は「世界禁煙デー」

たばこをやめると、およそ5年で肺がん・脳卒中にかかる確率が半減するなど、たくさんの「うれしい変化」が生まれます。また、1日20本の喫煙の場合、年間16万円のたばこ代が不要になるなど、体だけでなくお財布にもうれしい結果につながります。いつまで吸い続けようかと考えているあなた、禁煙デーをきっかけに禁煙してみませんか。



### 集団予防接種

受付時間 13時～14時15分 受付開始 13時までは、並んでお待ちください。

#### 《BCG(結核)》

【持ち物】 母子健康手帳、体温計、  
予診票(すこやか手帳内にあります)

接種年齢	接種日	通訳	会場
生後3か月から1歳になる1日前 (標準:生後5～8か月齢)	5月28日(火)	○	浅井
	6月3日(月)		高月

### 個別予防接種

各医療機関で実施します。

【定期的予防接種】 ヒブ感染症、小児の肺炎球菌感染症、四種混合、三種混合、不活化ポリオ、麻しん・風しん、日本脳炎、二種混合、ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防)

【持ち物】 母子健康手帳、保険証、委任状(保護者以外が同伴の場合)

※要予約(直接医療機関にご予約ください)、料金無料(年齢が対象外の方は実費)

予防接種は、ワクチンごとに接種の間隔・時期が定められていますので、適切に接種できるようスケジュールを立てましょう。  
**【特に留意が必要な種類】**  
**ヒブ感染症**  
 <初回> 4～8週の間隔  
 <追加> 初回終了後7～13か月の間隔

ほけんだよりに関する問合せは、健康推進課(☎65-7779)、保健センター高月分室(☎85-6420)へ

### 乳幼児健診

受付時間13時～14時15分 受付開始13時までは、並んでお待ちください。

4か月児健診、10か月児健診では、「ブックスタート」の案内をしています。

【持ち物】 各健診共通: 母子健康手帳、質問票(受付時に母子手帳と質問票をお預かりします。ご準備ください)

4か月児健診: パスタオル

1歳8か月児健診: お子さんの歯ブラシとコップ

2歳8か月児健診: お子さんの歯ブラシとコップ、聴覚検査結果表

3歳8か月児健診: お子さんの歯ブラシとコップ、お子さんの尿(清潔な容器に入れてお持ちください)

※乳幼児健診はお住まいの地区別に会場を指定して実施していますが、別の会場で受診する場合は、2日前までに連絡してください。※通訳が必要な人は、通訳の欄に○が付いた日にお越しください。

健診名	対象児の生年月日 ※すでに受診されたお子さんは除きます	長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区のお子さん			湖北・高月・木之本・余呉・ 西浅井地区のお子さん	
		健診日	通訳	会場	健診日	会場
4か月児健診	H25年 1月 1日～15日生	5月29日(水)	○	浅井	5月27日(月)	高月
	H25年 1月16日～31日生	5月31日(金)			6月24日(月)	
	H25年 2月 1日～15日生	6月26日(水)	○		5月21日(火)	
H25年 2月16日～28日生	6月28日(金)		6月20日(木)			
10か月児健診	H24年 7月 1日～15日生	5月23日(木)	○		6月13日(木)	
	H24年 7月16日～31日生	5月24日(金)			6月10日(月)	
	H24年 8月 1日～15日生	6月21日(金)	○	6月 6日(木)		
1歳8か月児健診	H23年10月 1日～15日生	6月13日(木)	○			
	H23年10月16日～31日生	6月14日(金)				
2歳8か月児健診	H22年10月 1日～15日生	6月11日(火)	○			
	H22年10月16日～31日生	6月12日(水)				
3歳8か月児健診	H21年10月 1日～15日生	6月 4日(火)	○			
	H21年10月16日～31日生	6月 5日(水)				
連絡先		健康推進課 ☎65-7779			保健センター高月分室 ☎85-6420	

### 離乳食教室の参加者募集

離乳食の作り方や進め方についての教室です。

それぞれの会場で月1回開催します。

※開催日の3日前までに申込みください。申込み後の通知はありませんので、当日は会場に直接お越しください。

【内容】 離乳食の調理見学、月齢に応じた離乳食の話、保護者による試食

【持ち物】 参加費(100円)、母子健康手帳、その他お子さんとお出かけの際に必要なもの

対象と定員	日時	会場	申込先
生後6～8か月のお子さんを持つ保護者 (地区の指定はありません) 定員/20組(先着順)	6月12日(水) 10時～受付、10時30分開始	高月	健康推進課 ☎65-7779
	6月18日(火) 10時～受付、10時30分開始	六角館	



### 妊娠中・育児についての相談は……

※相談日の2日前までに申込みください。

対象	相談日	通訳	会場	申込先
長浜地区(北郷里小学校区以外)にお住まいの人	6月6日(木)	○	サンサンランド	健康推進課 ☎65-7779
浅井、びわ、虎姫、長浜地区(北郷里小学校区)にお住まいの人	6月20日(木)		浅井	
湖北、高月、木之本、余呉、西浅井地区にお住まいの人	6月11日(火)		高月	保健センター高月分室 ☎85-6420