

各種検診（健診）のご案内

健 診 日	時間	会 場	内 容	備考
10月	21日(水)	○ 浅井保健センター	生、特、肝、胃、大、子、乳	結＝結核健康診断 生＝生活習慣病健診 特＝特定健診 肝＝肝炎ウイルス検診 骨＝骨粗しょう症検診 歯＝歯周疾患検診 胃＝胃がん検診 大＝大腸がん検診 子＝子宮がん検診 乳＝乳がん検診 ※長浜区域・浅井区域・びわ区域のどこの会場でも受けられます。
	23日(金)	○ びわ保健センター	生、特、肝、胃、大	
		△ 長浜市保健センター	生、特、肝	
	25日(日)	□ 浅井保健センター	結、生、特、肝、骨、胃、大、子、乳	
	28日(水)	○ 長浜市保健センター	結、生、特、肝、胃、大	
		△ 浅井保健センター	生、特、肝	
11月	29日(木)	／ びわ保健センター	歯(受付/13:30～15:30)	
	5日(木)	○ サンパレス	結、生、特、肝、骨、胃、大、子	託児
	6日(金)	／ 浅井保健センター	歯(受付/9:30～11:30)	
	9日(月)	○ 長浜市保健センター	生、特、肝、胃、大、子	託児
		△	生、特、肝、骨、大、子	託児
	15日(日)	□ 長浜市保健センター	生、特、肝、骨、胃、大、子	通訳

受付時間：○… 9:15～11:00（※結核健康診断は11:15まで）
△… 14:00～15:30（※がん検診は13:30から）
□… 9:00～11:00（※結核・がん検診は8:00から）

※託児と通訳（ポルトガル語・スペイン語）を希望される人は、検診10日前までに健康推進課に予約してください。

※上記以外の日程・対象年齢・費用等詳しくは、「長浜市健康づくり日程表」をご覧ください。

※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は、特定健診を除き、無料で受診できます。

受けたい検診日の2週間前までに、健康推進課（各保健センター）窓口へお越しください。

各種がん検診・歯周疾患検診は予約制です。
電話にて健康推進課へお申し込みください。



めざせ!健康日本一ながはま

「太りにくい体を作ろう」 ～体を動かして内臓脂肪を減らそう!の巻～

みなさんは、普段の生活の中でどのくらい体を動かしていますか。年齢とともに基礎代謝は落ち、だんだん太りやすくなります。

体の中で最もエネルギーを消費するのが筋肉です。簡単な筋トレで筋力をアップし、基礎代謝を上げましょう。

ウォーキング等の有酸素運動と、腹筋や腕立て伏せ等の筋力トレーニング（筋トレ）と合わせて行くと、より効果的に内臓脂肪を燃やすことができます。

気候の良いこの季節にウォーキングや秋の夜長にテレビを見ながらの腹筋、腕立て伏せをして太りにくい体を作りましょう。



〈逆腹筋の紹介〉

この腹筋は膝をたてて、座った状態から、床に向かって倒れていき、おなかがブルブルとなっている状態を20～30秒保ちます。初心者の人にお勧めです。

『0次（ぜろじ）予防』って何のこと？

長浜市では、京都大学大学院医学研究科と一緒に「0次健診」を行っています。これは、0次予防健康づくり推進事業の取り組みの1つです。

今回は、この「0次予防」の意味についてお伝えします。

病気の予防には「1次予防」「2次予防」「3次予防」があります。

◆1次予防：腹八分目や適度な運動等、病気にならないような生活習慣を心がけること。

◆2次予防：健診（検診）を受けて、病気の早期発見・早期治療を行うこと。

◆3次予防：病気を管理して悪化を予防すること。

これら病気の予防を同じように行っても、体質の違いにより、効果が出やすい人、出にくい人があります。京大では、体質に合った病気の予防方法を研究し、世に役立てたいと考え、1次予防の前の段階という意味の『0次予防』という言葉を作りました。

『0次健診』は、受診した人の健康づくりに役立つとともに、体質に合った病気の予防方法を研究するための試料（血液や尿など）を提供していただく健診です。効果的な病気の予防方法の発見に向け、ご協力をお願いします。

健診日程など詳細については、健康推進課までお問い合わせください。

10月17日（土）～23日（金）は、「薬と健康の週間」です。

この週間は、薬についての正しい知識を皆さんに知っていただくことを目的に全国的に行われます。薬に対する不安を除き、正しく使用することによって、薬はその効果を最大限に発揮することができます。「かかりつけ薬局」を持ち、気軽に相談しましょう。



ほけんだよりに関するお問合せは、健康推進課(☎65-7779)へ

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	対象児の生年月日	と こ ろ ・ と き		持ちもの
		10 月	11 月	
4 か 月 児 健 診	平成21年6月	長26日(月) 浅28日(水)	ひ27日(金)	母子健康手帳 質問票
	平成21年7月		長26日(木) ひ27日(金)	
	平成21年7月生まれの浅井地区の健診は、12月に予定しています。			
10 か 月 児 健 診	平成20年12月	長21日(水)	浅25日(水) ひ27日(金)	
	平成21年1月		長19日(木) 浅25日(水) ひ27日(金)	

●4か月児健診・10か月児健診は、住居地域別に会場を指定して実施していますが、指定会場以外の保健センターで受けられる場合は、2日前までに住居地域の保健センターまでご連絡ください。

健 診 名	対象児の生年月日	と き	持 ち も の
		11 月	
1歳8か月児健診	平成20年3月 1～15日	16日(月)	母子健康手帳、質問票、歯ブラシ、コップ
	平成20年3月16～31日	17日(火)	
2歳8か月児健診	平成19年3月 1～15日	11日(水)	母子健康手帳、質問票、歯ブラシ、コップ、尿
	平成19年3月16～31日	12日(木)	
3歳8か月児健診	平成18年3月 1～15日	4日(水)	
	平成18年3月16～31日	5日(木)	

●1歳8か月児健診・2歳8か月児健診・3歳8か月児健診は、全て長浜市保健センターで実施します。

妊婦・乳幼児相談

(受付時間 9:30～11:00)

と こ ろ	と き	相 談 員
長 浜 市 保 健 セ ン タ ー	10月27日(火)	保健師、助産師、栄養士、
	11月20日(金)	歯科衛生士など
浅 井 保 健 セ ン タ ー	11月13日(金)	保健師
び わ 保 健 セ ン タ ー	11月 6日(金)	保健師、栄養士

2日前までに健康推進課へお申し込みください。

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。

*集団予防接種は、全て長浜市保健センターで行います。

予防接種名	対象・接種方法		とき・ところ
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。		10月29日(木) 11月30日(月)
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日以上の間隔をあけて2回服用する ※できるだけ1歳半までにすませるようにしましょう。	神照小学区	10月19日(月)
		北郷里、南郷里小学区	10月22日(木)
		上記の日で受けられなかった お子さん	10月30日(金) 11月 6日(金)

個別予防接種

各医療機関で実施します。【持ちもの】母子健康手帳、保険証

予防接種名	対 象	接 種 方 法
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か月から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
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)
麻しん 風しん	1期：満1歳～2歳未満 2期：平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ 3期：平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ 4期：平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ	混合ワクチンで、1期～4期 各1回接種

※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21年度長浜市健康づくり日程表』をご覧ください。