

好評！ 〇次（ぜろじ）健診 追加日程決定！

〇次健診は、市民の健康づくりの推進と医学発展の貢献を目的に、長浜市と京都大学大学院医学研究科が共同で行っています。

対象は、30歳から74歳の市民で、今までに〇次健診を受けたことがない人ならどなたでも無料で受診できます。

受診を希望される人は、**健診日の5日前まで**にお電話でお申し込みください。健診の詳細については、健康推進課までお問い合わせください。

市立長浜病院	
12月	1日(火)
	2日(水)
	3日(木)
	10日(木)
	11日(金)
	12日(土)

各種検診（健診）のご案内

健診日	時間	会場	内容	備考
11月	18日(水)	長浜市保健センター	歯(受付/13:30～15:30)	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 大＝大腸がん検診
	20日(金)	六角館	生、特、肝、胃、大、子	
	25日(水)	長浜市保健センター	結、生、特、肝、胃、大、子	
12月	1日(火)	長浜市保健センター	歯(受付/13:30～15:30)	胃＝胃がん検診 子＝子宮がん検診

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）

※ 託児を希望される人は、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。

受診したい検診日の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。

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
		11 月	12 月	
4 か 月 児 健 診	平成21年7月	長26日(木) び27日(金)	浅16日(水)	母子健康手帳 質問票
	平成21年8月		浅16日(水) 長21日(月)	
	平成21年8月生まれのびわ地区の健診は、平成22年1月に予定しています。			
10 か 月 児 健 診	平成21年1月	長19日(木) 浅25日(水) び27日(金)		母子健康手帳 質問票
	平成21年2月		長17日(木)	
	平成21年2月生まれの浅井・びわ地区の健診は、平成22年1月に予定しています。			

● 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
1歳8か月児健診	平成20年4月 1～15日	14日(月)	母子健康手帳 質問票、歯ブラシ、コップ
	平成20年4月16～30日	15日(火)	
2歳8か月児健診	平成19年4月 1～15日	9日(水)	母子健康手帳、質問票、歯ブラシ、コップ、尿
	平成19年4月16～30日	10日(木)	
3歳8か月児健診	平成18年4月 1～15日	3日(木)	母子健康手帳、質問票、歯ブラシ、コップ、尿
	平成18年4月16～30日	4日(金)	

● 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。

注意

新型インフルエンザワクチン接種については、広報11月1日号と一緒に配布したチラシをご覧ください。

電話でも相談を受け付けています！

すくすく
赤ちゃん電話
☎65-0800

※市民の方対象

平日：
8時30分～
17時15分



各種乳幼児教室（受付時間 9:30～11:30）

※全てびわ保健センターで実施します。お子さんの月齢にあわせた離乳食・幼児食の調理実習。

事業名	対象など	とき	申込締切日
もぐもぐひろば (離乳食教室)	〔初級～中級〕全2回コース 平成21年6月～7月生	12月11日(金) 1月27日(水)	11月26日(木)
ばくばくひろば (幼児食教室)	1回コース 平成19年12月～平成20年6月生	12月2日(水)	11月19日(木)

離乳食教室は
先着20組で締切り
となります。
お早めにお申込み
ください。



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	11月20日(金)	保健師、助産師、栄養士、 歯科衛生士など
	12月25日(金)	
浅井保健センター	12月11日(金)	保健師、栄養士
びわ保健センター	12月18日(金)	保健師

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から呼び出し。

予防接種名	対象・接種方法	とき
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。	11月30日(月) 12月24日(木)

母子健康手帳、体温計、予診票（すこやか手帳内にあります。）をお持ちください。

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

※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。

めざせ!健康日本一ながはま

～睡眠で疲れを取りましょう!の巻～

過度のストレスは、心や体に大きな影響を与えます。日常生活における不安や心配を解消し、十分な休養・睡眠をとることが重要です。

睡眠には、「浅い眠り（レム睡眠）」と「深い眠り（ノンレム睡眠）」があり、浅い眠りの時は筋肉が弛緩して体を休め、深い眠りの時は脳が休息をとります。午前0時までに眠っていればノンレム睡眠に入りやすく、脳も十分に休まると言われています。

午前0時までには眠り、十分に脳を
め、心の疲れを取りましょう。眠る前
に、仰向けになり、手足を軽く広げて
伸ばし、目を閉じてゆっくりと腹式呼
吸をすると、全身の緊張が解けて眠り
やすくなります。(右図)

※夜勤・交代勤務がある人は、サングラスや遮光カーテンを活用し眠る前の
太陽光の刺激を受けないように心がけ、質の良い睡眠を取りましょう。



12月1日は、 「世界エイズデー」です。

エイズは、HIVというウイルスに感染することによっておこります。HIVに感染してもエイズを発症するまでは自覚症状がほとんど無く、HIV検査を受けなければ感染しているかどうかわかりません。

HIV検査は全国の保健所で「無料・匿名(名前を言わずに)」で受けることができます。検査を受けることは、自分のためにも相手のためにも大切なこと。

安心と早期発見のためのHIV検査を受けましょう。

