

※各センターを記号で表示しています。

各種集団健診・検診 (受付時間 平日9:15~11:00※**結**は11:15まで 休日8:00~11:00 <午後>14:00~15:30)

とき	ところ	内容	託児	記号の説明
10月	24日(金) 長浜市保健センター	生、特、肝、大、子、骨	○	生 =生活習慣病健診 特 =長浜市国民健康保険特定健診 肝 =肝炎ウイルス検診 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 骨 =骨粗しょう症検診 結 =結核健康診断 歯 =歯周疾患検診 ※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
	六角館<午後>	生、特、肝		
	27日(月) 浅井保健センター	胃、大、子、乳、結		
30日(木) 長浜市保健センター	胃、大、結、歯(受付時間 9:30~11:30)			
11月	4日(火) 東部福祉ステーション	生、特、肝、胃、大、結		
	9日(日) びわ保健センター	生、特、肝		
	13日(木) 長浜市保健センター	生、特、肝、胃、大、子、結	○	
	浅井保健センター<午後>	生、特、肝、大		
	14日(金) びわ保健センター	歯(受付時間 13:30~15:30)		
	21日(金) 六角館	生、特、肝、胃、大、結		
	長浜市保健センター<午後>	生、特、肝		
26日(水) 長浜市保健センター	大			
30日(日) 長浜市保健センター	生、特、肝			

※各種がん検診、骨粗しょう症検診、歯周疾患検診、託児は、予約制です。電話で健康推進課へお申込みください。
 ※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。
 ※長浜市国民健康保険特定健診を受診される人は、**必ず受診券と被保険者証を持って**受診してください。
 ※<午後>の長浜市国民健康保険特定健診・生活習慣病健診は、混雑せずスムーズに受けられます。
 ※市民税非課税世帯(特定健診は除く)、生活保護世帯の人は、無料で受診できます。受けたい健診(検診)日の2週間前までに健康推進課窓口へお越しください。

めざせ！健康日本一ながはま

「お酒の正しい飲み方」

～飲酒の害から健康を守る の巻～

適度のお酒は心身をくつろがせ、人々のコミュニケーションを円滑にするともいわれています。しかし、多量に飲みすぎていると身体を壊したり、「アルコール依存症」のような悲劇的な病気になることもあります。また、未成年者の飲酒は、このような病気をより早く起こしてしまうことや健全な発達を阻害することにもなります。お酒を飲むときは適正な飲酒量以内にしましょう。

ビール	中びん1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎	0.6合 (約110ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	1/4本 (約180ml)
缶チューハイ	1.5缶 (約520ml)



週に2日は休肝日をつくって、お酒と楽しく付き合みましょう!!

禁煙にチャレンジしませんか?

市では、たばこをやめたい人をサポートする「禁煙相談」を実施しています。関心のある人は、ぜひご連絡ください。



【対象】 市内にお住まいの人、お勤めの人
【定員】 30人(先着順)
【参加料】 500円
【方法】 個別面接や電話、メールにより、約3か月間禁煙をサポートします。ニコチン製剤などの処方できません。

申 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	対象児の生まれ	とき・ところ		持ちもの
		10月	11月	
4か月児健診	平成20年6月	長21日(火) 浅29日(水)	び21日(金)	母子健康手帳、質問票
	平成20年7月		び21日(金) 長25日(火)	
10か月児健診	平成19年12月		び24日(金)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ
	平成20年1月		浅20日(木) 浅26日(水)	
1歳8か月児健診	平成19年3月1~15日		長18日(火)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ
	平成19年3月16~31日		長19日(水)	
2歳8か月児健診	平成18年3月1~15日		長11日(火)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ、尿
	平成18年3月16~31日		長12日(水)	
3歳8か月児健診	平成17年3月1~15日		長6日(木)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ、尿
	平成17年3月16~31日		長7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。

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23日(木)	保健師、看護師、栄養士、 歯科衛生士など
	11月27日(木)	歯科衛生士など
浅井保健センター	11月17日(月)	保健師
びわ保健センター	11月4日(火)	保健師、栄養士

※2日前までに健康推進課へお申込みください。

ちびっこひろば

【対象】 0歳~就学前までの
お子さんと保護者
 【とき】 11月7日(金)・25日(火)
 【時間】 9:30~11:30
 【ところ】 びわ保健センター
 *自由に遊びに来てください。身長・体重の測定もできます。



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。

対象	接種方法	接種時期	接種場所
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10月31日(金) 長11月28日(金)	母子健康手帳、体温計、予診票 (すこやか手帳内の予診票をお使いください。)
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回服用してください。 ※できるだけ、1歳半までにすませましょう。	長10月22日(水) 長10月28日(火) 長11月5日(水)	母子健康手帳、体温計、予診票 (すこやか手帳内の予診票をお使いください。)

個別予防接種 母子健康手帳、保険証をお持ちください

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~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(年齢が対象外の方は実費)
 ※実施医療機関等詳しくは、『長浜市健康づくり日程表』をご覧ください。

11月の健康教室 「小児における冬のウイルス感染症」

【とき】 11月13日(木) 13:30から
 【ところ】 市民交流センター
 【講師】 市立長浜病院 副院長(小児科部長) 多賀俊明 先生

