

## 《集団健診》9月から、生活習慣病健診・長浜市国民健康保険特定健診・各種がん検診・歯周疾患検診が始まります。

これらの健診日程や対象年齢(平成22年3月31日現在)、費用など、詳細につきましては、『平成21年度長浜市健康づくり日程表』をご覧ください。  
 ※各種がん検診・歯周疾患健診は、予約制です。電話で健康推進課へお申込みください。  
 ※長浜市国民健康保険特定健診を受診される人は、必ず**特定健康診査受診券(6月送付)**、**国民健康保険被保険者証**、**前年度健診結果**をご持参ください。  
 ※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。受けたい健診日の2週間前までに健康推進課窓口へお越しください。

## ご存知ですか? 〇次健診は期間限定です

〇次健診は、市民の健康づくりの推進と医学発展への貢献を目的に、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。この健診は、3年間で1万人の市民の皆さんの参加を目標に行っており、今年で2年目になります。今年度は30歳から74歳の人で、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受診していただけます。



健診内容も通常の健診(血液検査や尿検査など)に加えて、肺年齢・血管年齢がわかる検査など、普段受ける機会のない検査がたくさんあります。ぜひこの機会に、ご家族おそろいで〇次健診をお受けください。

【対象者】30~74歳の長浜市民

【健診日程】右表からご予約ください。

健保組合の種類によって受診日が異なります。

- ・40~74歳の国保以外の健康保険組合加入者は、**■印のある日から受診日を選んでください。**
  - ・30代の人と、40~74歳の国民健康保険加入者は、**全ての日程(■印を含む)を受診できます。**
- ※10月以降の健診日程は、後日お知らせします。  
 ※市役所浅井支所での健診も予定しています。

【受診方法】完全予約制です

健康推進課(電話65-7779)までご連絡ください。

健診についての事前説明会も開催しますので、希望される人は、健診予約時にお申し込みください。

【健診費用】無料 【健診会場】市立長浜病院 療養病棟2階

### 《〇次健診日程》

健診日	対象者
8月26日(水)	
27日(木)	■
28日(金)	■
29日(土)	■
30日(日)	■
31日(月)	
9月1日(火)	
2日(水)	
3日(木)	■
4日(金)	■
5日(土)	■
6日(日)	■
8日(火)	
9日(水)	
10日(木)	

健診受付時間(全日程共通)  
 ●9:15 ●9:45  
 ●10:15 ●10:45  
 ●13:00 ●13:30  
 ●14:00 ●14:30  
 ●15:00

## 《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
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。	8月31日(月) 9月30日(水)

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。

## 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
		8月	9月	
4か月児健診	平成21年4月	長24日(月) 浅26日(水)	び25日(金)	母子健康手帳、質問票
	平成21年5月		び25日(金) 長29日(火)	
	平成21年5月生まれの浅井地区の健診は、10月に予定しています。			
10か月児健診	平成20年10月	長21日(金)	浅16日(水) び25日(金)	母子健康手帳、質問票
	平成20年11月		浅16日(水) 長18日(金)	
	平成20年11月生まれのびわ地区の健診は、11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
		9月	
1歳8か月児健診	平成20年1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1月16~31日	15日(火)	
2歳8か月児健診	平成19年1月1~15日	7日(月)	母子健康手帳、質問票、歯ブラシ、コップ、尿
	平成19年1月16~31日	8日(火)	
3歳8か月児健診	平成18年1月1~15日	1日(火)	母子健康手帳、質問票、歯ブラシ、コップ、尿
	平成18年1月16~31日	2日(水)	

●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	8月27日(木)	保健師、助産師、栄養士、
	9月24日(木)	歯科衛生士など
浅井保健センター	9月10日(木)	保健師
びわ保健センター	9月4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。

## めざせ! 健康日本一ながはま

市では、平成20年3月に「健康ながはま21」計画を策定しました。毎回15日号のきゃんせ長浜で、それぞれの分野で課題になっていることや対策についてお知らせします。

### ～のどがかわいたら、お茶を飲もうの巻～

のどがかわいたら、何を飲みますか。お茶?水?ジュース?清涼飲料水(果汁飲料、炭酸飲料、乳酸飲料など)には、多量の糖分が添加されています。また、酸性度も高く、歯を溶かしやすい性質を持っています。

のどがかわいたらお茶を飲む習慣をつけましょう。

お茶に含まれる「カテキン」には、むし菌の繁殖を抑える効果があり、歯の質を丈夫にする「フッ素」も含まれています。これからの暑い季節、外出時にはお茶をいれたMY水筒を持参しましょう。



生後5~7か月児を対象とした離乳食教室で、虫歯予防のお話をしています

## 食中毒から身を守ろう!

### 細菌性食中毒が発生しやすい季節です

夏の暑い時期には、食中毒を起こす細菌が増えやすくなります。細菌性食中毒の発生を防ぎ、自分や家族の身を守りましょう。

- \*生鮮食品は新鮮なものを購入し、寄り道を控え、鮮度保持に注意する。また、持ち帰った後、直ちに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- \*生肉や魚などを扱った後には手洗いを十分に行う(石鹸と流水で30秒程度かけ、指の先や親指、手首なども洗う)。
- \*まな板や包丁などの調理器具は、洗浄後、熱湯や漂白剤などで消毒を行う。
- \*食品はなるべく加熱する。加熱調理をする時には、中心部まで十分に加熱する(75度以上で1分以上の加熱)。
- \*出来上がったものはできるだけ早く食べる。
- \*食事の前には手洗いを十分に行う。
- \*暴飲暴食など、身体の抵抗力を弱めることはやめる。

