

※各センターを記号で表示しています。

各種検診(健診)のご案内

| 健診日 | 時間 | 会場 | 内容 | 備考 |
|--------|------------|---------------------|--------------------|----|
| 9月 | 18日(金) | 長浜市保健センター | 歯(受付時間/9:30~11:30) | |
| | 25日(金) | ○ 長浜市保健センター | 結、生、特、肝、胃、大、子 | 託児 |
| | 28日(月) | ○ サンパレス | 結、生、特、肝、胃、大 | |
| | 30日(水) | ○ びわ保健センター | 胃、大、子、乳 | |
| 10月 | 1日(木) | ○ 長浜市保健センター | 生、特、肝、胃、大 | |
| | 4日(日) | □ びわ保健センター | 生、特、肝、骨、胃、大、子、乳 | |
| | 9日(金) | ○ 浅井保健センター | 生、特、肝、胃、大、子、乳 | 託児 |
| | | △ 浅井保健センター | 生、特、肝、骨、大、子、乳 | 託児 |
| | 15日(木) | ○ びわ保健センター | 生、特、肝、胃、大 | |
| 20日(火) | 長浜市保健センター | 歯(受付時間/13:30~15:30) | | |
| 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。

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)

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。

※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。
※託児を希望される人は、10日前までに健康推進課へお申込みください。

めざせ!健康日本一ながはま

~自分の健康状態を知ろう!の巻~

多くの病気は、急に発症するものではなく徐々に進行するため、気がついたときにはかなり進行していた…というケースも少なくありません。それを防ぐためには、定期的に病気があるかないかをチェックする健診が有効です。

長浜市では、京都大学大学院医学研究科とともに「O次予防健康づくり推進事業」を進めています。

この事業では、事業の参加窓口となる「O次健診」を受けることで、ご自身の健康づくりに役立てるとともに、体質にあった予防方法でより効果的に生活習慣病を予防していくなどの、医学発展への貢献を目的としています。

例えば、少ししか食べなくても太りやすい人、たくさん食べても太りにくい人がいます。このような違いを、遺伝子や生活習慣から研究してい

ます。

O次健診は、平成20年度から22年度の3年間で市民1万人の参加を目標としており、今年度は30歳以上74歳までの人に無料で受診していただくことができます。この機会に、健康づくりと医学発展をめざすO次健診を受けましょう。

また、O次健診以外にも、職場での健診や医療保険者が行う特定健診、人間ドックなどがあります。年に一度は必ず健診を受けて、自分の身体と生活を見つめ直しましょう。

各種健診についてのお申込み・お問合せは、健康推進課(☎65-7779)までお願いします。



大人気!血管年齢がわかる大動脈波速度測定(左)と、テレビ「世界一受けたい授業」でも取り上げられた中心血圧測定(右)

ひきこもり家族交流会の開催について

身内にひきこもりの人をおかかえて悩んでおられる家族のみなさんの交流会を開催します。同じ悩みをもつ家族ならではの集いに参加しませんか?(参加費は無料です。)

★実施日時：10月22日(木)、12月21日(月)、平成22年2月25日(木)の全3回
いずれも14時~16時
★実施場所：長浜保健所 2階会議室
★申込方法：電話にてお申し込みください。
長浜保健所 担当：藤岡(☎6610)

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 |
|---------|---|-----------------|-----------------|------------|
| | | 9月 | 10月 | |
| 4か月児健診 | 平成21年5月 | び25日(金) 長29日(火) | 浅28日(水) | 母子健康手帳、質問票 |
| | 平成21年6月 | | 長26日(月) 浅28日(水) | |
| | 平成21年6月生まれのびわ地区の健診は、11月に予定しています。 | | | |
| 10か月児健診 | 平成20年11月 | 浅16日(水) 長18日(金) | | 母子健康手帳、質問票 |
| | 平成20年12月 | | 長21日(水) | |
| | 平成20年11月生まれのびわ地区と、12月生まれの浅井地区の健診は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 |
|----------|---------------|--------|-----------------------|
| | | 10月 | |
| 1歳8か月児健診 | 平成20年2月 1~15日 | 15日(木) | 母子健康手帳、質問票、歯ブラシ、コップ |
| | 平成20年2月16~29日 | 16日(金) | |
| 2歳8か月児健診 | 平成19年2月 1~15日 | 7日(水) | 母子健康手帳、質問票、歯ブラシ、コップ、尿 |
| | 平成19年2月16~28日 | 8日(木) | |
| 3歳8か月児健診 | 平成18年2月 1~15日 | 2日(金) | 母子健康手帳、質問票、歯ブラシ、コップ、尿 |
| | 平成18年2月16~28日 | 5日(月) | |

●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。

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 | もぐもぐひろば(離乳食教室) | ばくばくひろば(幼児教室) |
|-------|------------------------|----------------------------|
| 対象など | 全2回コース 平成21年4月~5月生 | 1回コース 平成19年10月~平成20年4月生 |
| とき | 10月28日(水) 11月24日(火) | 10月6日(火) |
| 申込締切日 | 10月14日(水) | 9月24日(木) |

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 | 9月24日(木) | 保健師、助産師、栄養士、 歯科衛生士など |
| | 10月27日(火) | |
| 浅井保健センター | 10月20日(火) | 保健師、栄養士 |
| びわ保健センター | 10月 2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。 | 9月30日(水) 10月29日(木) |
| 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。 (春1回・秋1回) ※できるだけ1歳半までにすませるようにしましょう。 ※混雑を避けるため、対象者を地区ごとに分けています。できるだけお住まいの地区の日程で受けてください。 | 長浜北小学区 9月28日(月) |
| | | 長浜小学区 10月 6日(火) |
| | | 浅井地区 10月 9日(金) |
| | | 長浜南小学区、びわ地区 10月14日(水) |
| | | 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) | |

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。