

ほけんだより

保健センター高月分室（高月支所西側）
☎85-6420

長浜市保健センター・健康推進課
小堀町32番地の3
（ながはまウェルセンター1階）
☎65-7751（母子保健について）
☎65-7759（成人保健について）
☎65-7779（その他）

総合健診が始まります！

6月から各地区で総合健診（各種健診の同時実施）を行います。「健康づくり日程表」をご覧ください。日程表の裏表紙にある申込書を郵送するか、健康推進課または高月分室まで直接電話で申込みください。

がん検診無料クーポンが 利用できます！

今年度対象となる人には、5月下旬にクーポン券またはハガキを送付しますのでご利用ください。詳しくは同封する案内書類を確認ください。

長浜市国民健康保険加入者へ 特定健診受診券をお持ちください！

特定健診は、生活習慣病の進行状況を知り、重症化を防ぐための健診です。
・40～74歳の方は、特定健診の対象です。
・5月末に受診券が届いた人は総合健診か医療機関で特定健診を予約してください。
※今年度0次健診対象者には、別途案内を送付しています。

5月31日は「世界禁煙デー」

あらゆる疾病の危険因子と言われるタバコ。その分、禁煙は病気のリスクを下げると言われています。ぜひ、この機会に禁煙してみませんか。



6月4～10日は「歯と口の健康週間」 ～歯と口は 健康・元気の 源だ～

口の中の健康は、生活習慣病に関係するだけでなく、豊かな人生を送るための基礎です。この機会に、丁寧な歯磨きと歯科検診を受けるよう心がけましょう。



● 血圧、メタボ、運動不足が気になる人へ ●

やって納得！知ってお得！

健康向上大作戦 （定員20人）

健康のために気軽にできる運動を体験してみませんか。運動と歯周病についてお話しします。（要申込）
【と き】6月6日(金)13時～ 【ところ】長浜市保健センター
問・申 健康推進課 ☎65-7759

集団予防接種 受付時間13時～14時15分 受付開始13時までは、並んでお待ちください。

《BCG（結核）》

【持ち物】母子健康手帳、体温計、予診票（すこやか手帳内にあります）
*高月会場は2か月に1回です。

接種年齢	接種日	通訳	会場
生後3か月から1歳になる1日前 （標準：5か月から8か月）	6月17日(火)		高月分室
	6月23日(月)	○	長浜市保健センター （ながはまウェルセンター内）

個別予防接種 各医療機関で実施します。※直接医療機関に予約してください。

【定期の予防接種】

ヒブ感染症、小児の肺炎球菌感染症、四種混合、三種混合、不活化ポリオ、麻しん・風しん、日本脳炎、二種混合

【持ち物】

母子健康手帳、保険証、委任状（保護者以外が同伴の場合）
※子宮頸がん予防接種は、現在、国からの通知により積極的にお勧めしていません。

乳幼児健診 受付時間13時～14時15分 受付開始13時までは、並んでお待ちください。

4か月健診、10か月健診では、「ブックスタート」の案内をしています。

【持ち物】各 健 診 共 通：母子健康手帳、質問票（受付時に母子手帳と質問票をお預かりします。ご準備ください）

1歳8か月児健診：お子さんの歯ブラシとコップ

2歳8か月児健診：お子さんの歯ブラシとコップ、聴覚検査結果表

3歳8か月児健診：お子さんの歯ブラシとコップ、お子さんの尿（清潔な容器に入れてお持ちください）

※乳幼児健診はお住まいの地区別に会場を指定して実施していますが、別の会場で受診される場合は、2日前までに連絡してください。長浜市保健センター会場では全日程とも通訳があります。

健診名	対象児の生年月日	長浜・浅井・びわ・虎姫地区		湖北・高月・木之本・余呉・西浅井地区			
		健診日	会場	健診日	会場		
4か月児健診	H26年 1月 1日～15日生	5月26日(月)	長浜市保健 センター (ながはまウェル センター内)	5月19日(月)	高月 分室		
	H26年 1月16日～31日生	5月28日(水)					
	H26年 2月 1日～15日生	6月20日(金)		6月30日(月)			
	H26年 2月16日～28日生	6月27日(金)					
10か月児健診	H25年 7月 1日～15日生	5月19日(月)				5月23日(金)	
	H25年 7月16日～31日生	5月21日(水)					
	H25年 8月 1日～15日生	6月18日(水)				6月24日(火)	
	H25年 8月16日～31日生	6月19日(木)					
1歳8か月児健診	H24年10月 1日～15日生	6月13日(金)				6月12日(木)	
	H24年10月16日～31日生	6月16日(月)					
2歳8か月児健診	H23年10月 1日～15日生	6月 4日(水)				6月13日(金)	
	H23年10月16日～31日生	6月 5日(木)					
3歳8か月児健診	H22年10月 1日～15日生	6月 2日(月)		6月 4日(水)			
	H22年10月16日～31日生	6月 3日(火)					
連 絡 先		健康推進課 ☎65-7751		高月分室 ☎85-6420			

そだちっこ広場 受付時間9時30分～11時 *予約不要

妊娠中の心身のこと、おっぱいのこと、お子さんの発育・発達、予防接種、歯科、栄養、離乳食、あそびのことなど、子育てについて感じていることをみなさんと一緒に話しませんか。専門のスタッフが疑問や不安に答えます。

■対象：市内在住の妊婦、0歳～就学前の子どもと保護者

対 象	日 時	通訳	会場
長浜・浅井・びわ・虎姫地区にお住まいの人	6月 6日(金)	○	長浜市保健センター （ながはまウェルセンター内）
湖北・高月・木之本・余呉・西浅井地区にお住まいの人	6月20日(金)		高月分室



●離乳食のおはなしタイム *先着20組

そだちっこ広場では、月齢に応じた食材の大きさやかたさを見てもらいながら、離乳食の進め方について栄養士が説明する『離乳食のおはなしタイム』も同時に実施します。（ただしこちらは要予約）

■申込み

開催日の3日前までに電話で健康推進課まで

■内 容

離乳食の試食（保護者のみ）とお話

■対 象

おおむね5～8か月児（参加時）の保護者

■持ち物

お子さんとお出かけの際に必要なもの

■時 間

受付時間 9時30分～
実演時間 10時～10時30分

■費 用

無料