

令和8年度 長浜市 健康づくり日程表



大人の健診

- 対象者▶1
- 申し込み方法▶2
- 健診内容▶3
- 総合健診日程表▶6

1

健康づくり

8

予防接種

10

子どもの健康

12

各種実施 医療機関

14

子育て・健康応援アプリ **ながスマ**

- 地域の子育てサービスを簡単に検索できます。
- 生年月日から予防接種のスケジュールを自動生成！
- 大人の検診予約もワンタッチでサイトにつながります。

登録無料！まずはお気軽にご登録ください。



▲Android用



▲iPhone用

総合健診(集団健診)予約

予約専用電話 ☎0749-65-6767
(平日9:00~16:45)

インターネット予約
(24時間OK)



ながはましけんこうすいしんか
長浜市健康推進課
(ながはましほけん
長浜市保健センター)

〒526-0845
長浜市小堀町32-3 **ながはまウェルセンター内**
おとな けんこう
☎0749-65-7759 (大人の健康)
よぼうせつしゅ こ
☎0749-65-7751 (予防接種・子どもの健康)

ほくぶけんこうすいしん
北部健康推進センター
ほけん たかつきぶんしつ
(保健センター高月分室)

〒529-0233
長浜市高月町渡岸寺160 高月分庁舎 西側
☎0749-85-6420

開庁時間

平日9:00
~
16:45

発行

長浜市、株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001

大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

☎06-6766-3333 (大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 京都支店

〒615-0022

京都府京都市右京区西院平町25

☎075-315-0085

※掲載している広告は、
令和8年2月現在の情報です。

無断で複写、転載する
ことはご遠慮ください

お客様との想いを積み重ねる自由設計



tsumiki / tsumiki一級建築事務所
〒526-0021 長浜市八幡中山町135-10
TEL 0749-50-5085 (受付時間9:00~17:00)

web: 
instagram: 

TRUST 大丈夫ですか? 雨樋 外壁 屋根

経験豊富な職人がお伺い。
お悩み教えてください

見積無料 | メール相談OK | 丁寧施工

地域密着 株式会社TRUST ☎0749-50-2605

メールで相談 

やわらかい暮らし、はじめよう

100%自然素材の住まい
住む人の健康と笑顔を守ります。

有限会社 赤田工務店 cotton1/2彦根店
滋賀県長浜市三田町1813-4 ☎0749-74-8320 <https://www.akada-k.com>

糖尿病

予備軍も急増！早めの対策を

糖尿病のこわいところは、重症になるとさまざまな合併症が現れることです。
動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中、網膜症による視力障害・失明、腎症によるむくみや尿毒症・腎不全、神経障害による手足のしびれやインポテンツなど。

Check! 肥満チェック

肥満かどうかの目安 肥満の判定は、BMI(体格指数)という指標で行うのが一般的。BMI指数は「右表」の計算式で求めます。生活習慣病の発症率から見た理想のBMIは「22」。これが男女ともに病気が一番少ない体格とされています。BMIが「25」以上になると「肥満」と判断され、病気が増えてくるので、危険ゾーンと考えるべきです。
なお、BMI指数が25以上あって、女性でウエスト(おへその位置)が90cm以上、男性で85cm以上あると、内臓肥満の可能性が非常に高くなっています。少しでも早めに生活を改善し、病気の予防につとめましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
例) 身長172cm、体重70kgの場合
70 ÷ 1.72 ÷ 1.72 = 23.66

BMI指数	判定
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	肥満
30以上	高度肥満

※BMI18.5未満の「やせ(低体重)」と判断される場合も、病気などのリスクが高くなります。

医療法人社団 **クリニック・ムライ**

CLINIC MURAI

〒526-0021 長浜市八幡中山町804の4

TEL.0749-65-2125
FAX.0749-65-2210

メディカルフィットネス ハイブリッド

運動で再発予防。
痛みや不安がある方のための
“医療連携”フィットネスジム ハイブリッド
無料体験はこちら

長浜市八幡中山町393-1 TEL.0749-62-6161

堤整形外科内科

TSUTSUMI ORTHO&MEDICS

整形外科 内科 リハビリテーション科 リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM 8:30~12:30	●	●	/	●	●	●	/
PM 3:00~7:00 内科PM2:30から	●	●	/	●	/	●	/

<受付時間> AM8:20~11:15 PM2:30~6:15

長浜市八幡中山町393-1 TEL 0749-62-1414