

健康づくりをサポート

保健師・管理栄養士があなたの健康づくりを応援します。

お申し込み・お問い合わせ先 ☎0749-65-7759

その1 国保特定健診 『結果説明会』

健診結果を見ながら保健師・管理栄養士からアドバイスが受けられます！（約1時間）

年間10回午前中開催
予約制・各回定員あり
個別・無料

●オプション●
『ベジチェック®』・『食事の汁物塩分濃度測定』
『1日の塩分摂取量測定』・『歯のお話』

その2 国保特定健診 『特定保健指導』

特定保健指導および
結果説明会ホームページ▶



国保特定健診の結果『特定保健指導が必要』と判定された方が対象です。
健診結果により、特定保健指導の対象になった方には、後日、市または委託業者からご連絡します。

その3 健診結果が気になったら 『健康栄養相談』

健診結果の見方や生活習慣の改善、高血圧や糖尿病、高脂血症などの予防について、保健師、管理栄養士が相談をお受けします。

湖北歯科医師会事業のご案内

親と子の強い歯をつくろう運動(無料)

妊婦さんと1～6歳までのお子さんと保護者を対象に、お口の健診とフッ化物塗布を実施しています。

訪問歯科診療

通院困難な人を対象に、ご自宅や施設にうかがい、歯科治療や口腔ケアをおこないます。

みずは瑞歯を守ろう運動(無料)

60歳以上の人を対象に、年に1度、お口の衛生指導と健診を実施しています。



▲歯科医師会
ホームページ



ピカリン

詳しくは、湖北歯科医師会のホームページを参照ください。 <https://www.kohokusika.jp>

けんこう まいにち す しゅうかん
健康な毎日を過ごすための習慣づくり

ながはま健康ステーションや血圧測定すぽっとでの健康チェック、健康推進アプリ「BIWA-TEKU(ビワテク)」によるウォーキングなど、普段の生活の中で気軽に健康づくりができます。皆さん、健活始めましょう！

長浜市健康大使からのメッセージ



長浜市健康大使
 しみずけん
 清水健氏

身体の声聞いてあげていますか？

自分の「今」を知ることから始まる健康づくり。

歩けているかな？野菜は足りてる？血圧はどうだろう？

少しでも気になったら、今すぐチェック！

長浜市には、血圧測定すぽっとや健康ステーションなど、身近で気軽に利用できる健康サポート施設があります。ぜひ使ってください。

今できることを。自分のために、そして大切な人のために。



ながはま健康ステーション

野菜摂取量(推定)測定などの健康チェックや体操、ウォーキングを楽しめます。

参加費無料。

実施場所:
アル・プラザ長浜など



詳しくはこちら▶

血圧測定すぽっと

市内のコインランドリーやスーパーなど約50か所に血圧計を設置しています。

買い物などのついでに気軽に血圧を測定できます。



詳しくはこちら▶

健康推進アプリ BIWA-TEKU

スマートフォンを活用して、楽しく運動習慣がつけられるウォーキングアプリです。1年間の頑張りで、素敵な賞品に応募できます。



ダウンロードはこちら▶

健康出前講座

特に知ってほしい健康情報や予防方法について出前講座でお伝えします。

様々な年代の方を対象に、いろいろなテーマで開催中です。



詳しくはこちら▶
 ☎0749-65-7779



あるくん

いい汗
 かこう！

————— 告 告 —————

内科・循環器内科
医療法人 森上内科循環器科クリニック
 院長 森上 直樹

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:50~ 3:30	●	●	●	●	●	●
午後 3:30~ 7:00	●	●	●	●	●	●

※午後2:50~3:30は予約制で心エコー、エルゴメータ負荷心電図検査、心臓ペースメーカーチェック等検査、専門外来を行っております。

長浜市七条町1023-1 **P 有り**
TEL.0749-64-4846

健康づくり