

これからもずっと

第4号

だま

げんき玉

ぜろじ

～0次予防・1万人の輪～

近江孤蓬庵(おうみこほうあん)

山と緑に囲まれた静寂の地にただずむ孤蓬庵は、小室城主で日本三大茶人として名高い小堀遠州(1579～1647)の菩提を弔う寺です。自然を生かした枯山水と池泉回遊式庭園の美しさには定評があり、県の名勝に指定され湖北一の紅葉の名所です。

撮影(近江孤蓬庵) 長谷彦之進氏

ぜろじ

0次健診を受けよう!!



受診無料

健康でいきいきと暮らせるまちをめざして

好評につき日程追加!!

今回は

12月

1

(火)

2

(水)

3

(木)

10

(木)

11

(金)

12

(土)

※1月以降の日程は現在調整中です。

★30歳～74歳までのおおむね健康な長浜市民であれば、どなたでも受けられます。

【すでに0次健診を受けられた方は受診できません】

既に他の機関で健康診断を受けられた方も0次健診を受診できます。

めざせ1万人!!

次はあなたの番ですよ!

4,132人

10,000人

11月4日現在

受診方法

完全予約制です。

ご予約、日程などくわしくは…

長浜市役所 健康推進課

☎0749-65-7779

までお問い合わせください。

健診の事前説明会について

長浜市と京都大学が行っている健康づくり推進事業と0次健診についての詳しい内容や質問票の書き方等を説明します。また健診を受けるにあたっての疑問や質問にお答えします。ご希望の方はお気軽に健康推進課にお申し込みください。

※日程等については、健康推進課までお問い合わせください。

ぜろじ

0次健診の内容（検査項目）

●0次健診だけの検査項目がたくさんあります。

京大の検査

中心血圧測定
胸部レントゲン検査
歯科診察・大動脈波速度測定
心電図検査・眼科検査
呼吸機能測定
健康と生活習慣に関する質問票

通常の健診

問診・身体測定
血圧測定・内科診察・尿検査
血液検査
〔脂質検査、血糖検査、
肝機能検査、貧血検査〕
腹囲



0次健診当日までの流れ

予約

電話にて
健診の日時
を予約

市役所から書類が届く
(健診日の約一週間前)

受診日までに
書類の確認と記入

受診当日に
必要書類を
持参

0次健診当日の流れ

当日

会場にて
受付

各検査
項目を
受ける

希望者は当日返却された
結果について京都大学の先生に
質問し、説明を受けられる

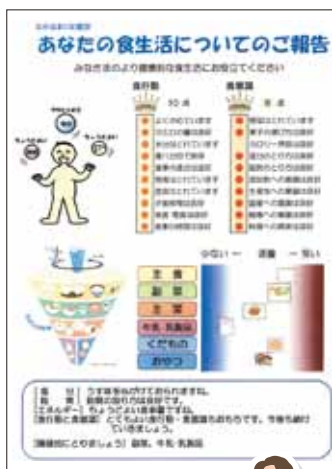
後日健診
結果の郵送

0次健診の流れ

ご自分の生活や体を見つめてみませんか？

0次健診の検査項目の中にある「健康と生活に関する質問票」

1. 特定健診・生活習慣に関する項目
(日頃の症状、喫煙、アルコール摂取、薬の使用状況など)
2. 健康・生活習慣に関する項目
(食生活、睡眠、受動喫煙、ストレスなど)
3. 病気に関する項目
(家族の病歴、整形外科の病気、歯科口腔外科の病気、
呼吸器内科の病気など)



あなたの健康度がわかりやすく表示されます。

といったような質問があるのですが、ゆっくり読みながら回答していただき、この機会にご自身の生活を振り返り、体を見つめる時間にしていただければと思います。

私たちは、長浜市と京都大学医学部が行う『0次予防』の取り組みをきっかけに長浜市民の「心と体の健康づくりの輪を広げる運動」を行う市民ボランティア団体です。

発行元：特定非営利活動法人 **健康づくり0次クラブ**
長浜市田村町861-1 TEL・FAX:0749-62-0121 e-mail : zeroji-club@zeus.eonet.ne.jp

