

これからもずっと

だま

# げんき王

第5号

ぜろじ

～0次予防・1万人の輪～



座禅草(ザゼンソウ) 撮影場所/長浜市余呉町中河内のザゼンソウ群落 撮影/中川 正氏

花を囲む仏炎苞が暗紅色をしています。その姿が袈裟を着て座禅を組む僧侶の姿にみえ、ザゼンソウの名が付けられました。開花する際に発熱が起こり約25℃まで上昇します。そのため周囲の氷雪を溶かし、いち早く顔を出します。

## 健康づくりにかける想い

私たち「健康づくり0次クラブ」は、新しい長浜市を、人と人との「つながり」を通して、心も体も健康なまち、誰もが思いやりと優しさを持って心豊かに暮らすまちにしていきたいと思っております。

そのために、長浜市と京都大学大学院医学研究科が進める「0次予防(0次健診)」という健康づくりの取組みに積極的に関わることで、自分たちの子や孫、将来世代の健康づくりを応援していきたいと思っております。

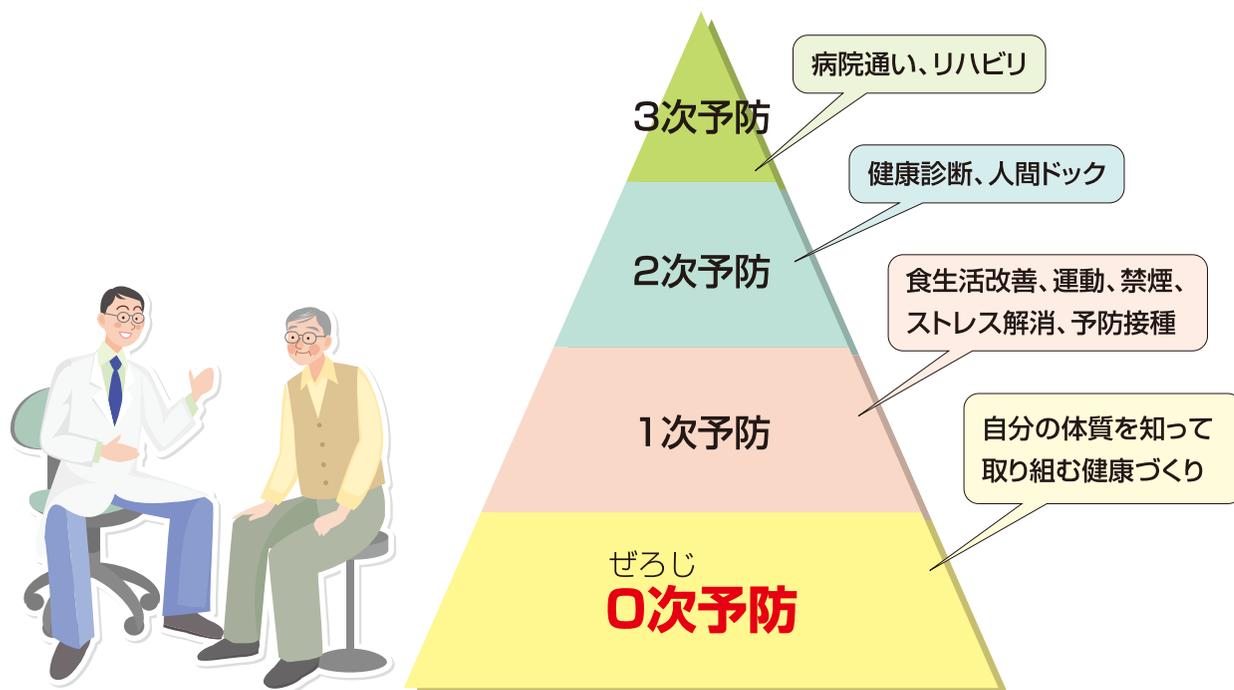
NPO法人 健康づくり0次クラブ  
理事長 辻井 信昭

ゼロじ

# 0次予防って何？

「0次予防」とは、一人ひとりの体質に合わせて生活習慣などの改善を行い、病気の予防を推進するという考え方で、子や孫の世代（将来世代）に花開く健康づくりの取り組みです。

そこで、「0次健診」を受診することで、自分が受継いだ遺伝子から「どのような病気になりやすい体質なのか」などを調べて将来の医学発展へつなげていくことと、自分の体を知って病気の予防と健康づくりのきっかけにしていただければと思います。



ゼロじ

# 0次健診って何？

長浜市が市民の健康づくりの推進と医学発展の貢献を目的に、京都大学大学院医学研究科と共同で行っているのが「0次健診」です。

普段の健診より詳しくてユニークな検査がいっぱいあります。きっと、みなさんの日頃の健康づくりのお役に立つと思います。ぜひご参加ください。



**30歳～74歳の長浜市民であれば、どなたでも受けていただけます！**

※会社・病院などで健康診断を受けられた人も0次健診を受診できます。

※0次健診は、特定健診を兼ねています。

40～74歳の人で特定健診受診券をお持ちの方は当日健診会場にご持参ください。

※国民健康保険加入者で、すでに今年度の特定健診又は人間ドックを受けた人は、来年度（平成22年4月以降）の0次健診を受診してください。

※すでに0次健診を受けたことのある人は受診できません。

受診料は  
**無料**

ぜろじ

# 0次健診の内容 (検査項目)

- 0次健診で受けられる検査項目がたくさんあります。

## 0次健診の検査項目

- 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

### 特定健診の検査項目

- 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〕
- 腹囲



大動脈波速度測定 (血管年齢測定)



歯科診察



呼吸機能測定 (肺年齢測定)



中心血圧測定



# ぜろじ 0次健診を受けよう!!

健康でいきいきと暮らせる  
まちをめざして……

受診料は  
**無料**

## めざせ1万人!!

次はあなたの番ですよ!

4,926人

10,000人

12月14日現在

受診  
方法

**【完全予約制です】**

ご希望の日と時間を検診日の7日前までにお申し込みください。

●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。

会場：長浜市保健センター 高月分室

2月

10  
(水)

11  
(木)

12  
(金)

13  
(土)

15  
(月)

17  
(水)

18  
(木)

19  
(金)



### 0次健診についての事前説明会

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などを説明します。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長浜市健康推進課にお申込みください。

【日程】 1月28日(木) 13:00～ 【場所】 長浜市保健センター 高月分室

「特定非営利活動法人 健康づくり0次クラブ」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。

ぜろじ

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

