

これからもずっと

第2号

だま げんき玉

ぜろじ
~0次予防・1万人の輪~



健康づくりのつどいを開催します

家族みんなで、楽しく健康について
学んでみませんか？

■日時 **6/28(日)**
13:30~16:00

■場所 **長浜文化芸術会館**

参加無料 誰でも気軽に
ご参加ください。

【プログラム】

1. 市民コーラス／協力・輝らりキッズ
2. 講演
 - ・三嶋 理晃 (京都大学大学院医学研究科教授)
「健康づくりは呼吸から」
 - ・松原 謙一 (大阪大学名誉教授、DNAチップ研究所代表取締役社長)
「未病社会…長寿健康生活を10年のぼそう」
3. 健康づくり Q&A
4. よさこいソーラン／協力・紅天女



ぜろじ けんしん 0次健診が7月から始まります 30~74歳の方、ぜひご参加ください

自分の健康状態は、しっかり検査しておきましょう。

■期間 **7月~12月**

7月の健診日 7/6(月)、25(土)、26(日)、28(火)、
29(水)、30(木)、31(金)

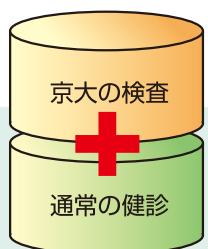
■場所 **市立長浜病院 療養病棟2階**

●受診方法 完全予約制です。詳しい日程などは、市広報「きゃんせ長浜」に載ります。
※市広報「きゃんせ長浜」で受診日を確認して、お電話でご予約(65-7779)ください。

0次健診の内容

【京大の検査】

大動脈波速度測定
(血管年齢測定)、
呼吸機能測定、
胸部X線写真(直接撮影)、歯科検診、
生活習慣病等に関する調査票など



ぜろじ

健康づくり0次クラブ活動紹介

市内各地で健康づくりの運動の輪を広げる活動をしています。

0次クラブと一緒に、市立長浜病院の琴浦先生が身近に起こる生活習慣病についての講演をしました。



質問に丁寧に答えてもらえ、とてもよかったです。
(40代女性)

田根地区でも、0次予防を通してみんなが健康になればと思います。
(60代男性)



田根地区の地域づくり協議会におじゃまさせてもらい、0次予防と0次クラブのお話をしました。



身近な生活習慣病の恐さが分かり、興味を持ちました。
(50代男性)



京都大学の先生に来てもらい、0次予防や健康づくりについてのお話をしてもらいました。



健康づくりにかける想い

健康づくり0次クラブ会長 辻井信昭

私たち「健康づくり0次クラブ」は、この長浜市を、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ひます。

そのために、長浜市が京都大学と進める「0次予防」という健康づくりの取り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進めていきたいと思ひます。

そして、こうした思いに賛同する志ある人々との交流を深め、ここで育まれる「つながり」を活かし、心も体も健康なまちの実現に向けて活動をしていきたいと思ひます。

私たちとともに心と体の健康づくりの運動にご参加ください。



発行元：健康づくり0次クラブ

お問合せ先：長浜市 健康推進課 長浜市八幡東町632 TEL:0749-65-7779

ぜろじ

