



散歩のすすめ

まだまだ寒い日もありますが3月ともなればあちこちに春の兆しが見られます。冬の間、どうしても外に出るのが億劫だった方も、運動習慣を始めるのに最適な季節の一つかと思います。市内には車通りの少ない道もあり、散歩には良い環境が整っています。あぜの野草も日々成長しますし、昨日は咲いていなかった花が咲いていたりもします。最近、特に朝夕は散歩されている方も多いので交流もできますよ。これまで運動習慣がなかった方は短い距離から始めましょう。また、いきなり毎日歩こうと思うのは三日坊主になるもとですので、曜日と時刻を決めるなりして週2-3回20-30分程度から始めるのがよいでしょう。草花、木々の若葉、ひばり、燕…と自然の変化を楽しむつもりでやればモチベーションアップにもつながります。楽しく歩くことが大事なので雨の日は休みましょう。慣れてくれば回数や時間を増やしたり、坂道のあるコースを取り入れたり、スピードを上げたりすれば健康づくりにはより効果があります。いつまでも自分でスタスタ歩けることは健康維持に大事なだけでなく、楽しい生活の元です。子どもも大人もみんなで運動する習慣を維持しましょう。



令和8年度「集団健康診査」の申し込みを受け付けます

日程や申し込み方法等は「令和8年度版 健康診査・がん検診ガイド」をご覧ください。集団健康診査(結核レントゲン検診以外)はすべて予約制です。健診会場の人数調整のため、3月31日(火)までにお申し込みください。

65歳以上の人へ 結核レントゲン検診を受診しましょう

4月から地域巡回で実施します。申し込み不要で受診料は無料です。詳しくは、「令和8年度版 健康診査・がん検診ガイド」をご覧ください。

※結核レントゲン検診を受診した場合、肺がん検診は受診できません。

3月1日(日)から3月7日(土)は 子ども予防接種週間です

二種混合(ジフテリア・破傷風)

対象: 11歳から13歳になる1日前まで

麻しん風しん混合(第2期)

対象: 小学校に入学する前の1年間(年長児)

日本脳炎(2期)

対象: 9歳から13歳になる1日前まで

※接種費用はいずれも無料です。

※事前に医療機関にご予約ください。接種の際は母子健康手帳、マイナンバーカード等(本人確認ができるもの)をお持ちください。

健康教室「高血圧を正しく知って、 今日からできる健康管理」

予約不要

日時 3月12日(木) 13時30分～

場所 長浜市民交流センター
(長浜市地福寺町4-36)

講師 市立長浜病院
慢性疾患看護専門看護師
秋吉 美典 先生



☎ 湖北医師会 ☎0749-65-3600

3月の救急医療

—休日に具合が悪くなったとき—

休日の内科・小児科の救急医療は、当番制で対応しています。

感染症対策のため、受診前に必ず電話連絡をし、マスクの着用、健康保険証(マイナ保険証)または資格確認証・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制		3/1 (日)	3/8 (日)	3/15 (日)	3/20 (金・祝)	3/22 (日)	3/29 (日)
第一次 医療体制 (比較的軽症なとき)	長浜米原休日急患診療所 (長浜市宮司町1181-2 ☎0749-65-1525) 受付時間 8時30分～11時30分 12時30分～17時30分	○	○	○	○	○	○
第二次 医療体制 (重症なとき)	診療時間 8時30分～ 翌朝8時30分	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	子どもの場合	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	上記以外	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤

日赤 …長浜赤十字病院 市民 …市立長浜病院

小児救急電話相談 短縮ダイヤル#8000 ☎077-524-7856

- 相談日時 平日・土曜日18時～翌朝8時/日曜日・祝日9時～翌朝8時
- 対象者 県内在住の15歳以下のお子さんとその家族



こどもの救急ウェブサイト