

健康づくりカレンダー ～山科区役所で受けられる検診や健康づくり教室などを紹介します～



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1 胸 予約制 精	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6 振替休日	7 大	8 胸 予約制 精	9
10	11	12 大	13	14 大	15 胸 予約制 精	16
17	18	19 大	20	21 大	22 歯	23
24/31	25	26 大 猫	27	28 大 精	29	30



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2 大	3	4 大	5 胸 予約制 精	6
7	8	9 大	10	11 大	12 胸 予約制 精	13
14	15	16 大	17	18 大	19 胸 予約制 精	20
21	22	23 大 猫 ※1	24	25 大 精	26 歯	27
28	29	30 大	1	2	3	4

※1 骨密度測定を実施（モルックは休止）



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2 大	3 胸 予約制 精	4
5	6	7 大	8	9 大	10 胸 予約制 精	11
12	13	14 大	15	16 大	17 胸 予約制 精	18
19	20 山の日	21 大	22	23 大 精	24 歯	25
26	27	28 大	29	30 大	31	1



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 大	5	6 大	7 胸 予約制 精	8
9	10	11 山の日	12	13 大	14 胸 予約制 精	15
16	17	18 大	19	20 大	21 胸 予約制 精	22
23/30	24/31	25 大	26	27 大 精	28 歯	29

山科区役所で受けられる検診		 ※受診方法、料金免除制度など、詳しくはこちら▶	キャット・ハンズ体操 & モルック 場所：山科区役所 2階大会議室 第4火曜日 ※7・8月はお休み、9月は第5火曜日に変更 午前10時30分～11時45分
大 大腸がん検診	胸 胸部(結核・肺がん)検診 【予約制】		
日時	毎週火曜日・木曜日 午前9時～11時	毎月第1・2・3金曜日 午前9時～11時	山科区民 <small>医師から運動制限を受けていない方</small>
対象者	40歳以上の市民 (1月～12月までの1年に1回受診可能)		
内容	便潜血検査(事前に容器を入手し、2日分の便を採取し、提出してください)【料金 300円(免除制度あり)】	・胸部エックス線検査【無料】 ・喀痰検査(問診の結果、必要と判断された方のみ)【料金 1,000円(免除制度あり)】	キャット・ハンズ体操とは、ステップ運動やロコモ予防運動の要素を取り入れたオリジナル体操です。モルックは、簡単なルールで行うスポーツなので、老若男女問わず楽しめます。楽しく体を動かしませんか。直接会場にお越しください。【申込不要・無料】
問合せ	健康長寿推進課 (1階①番窓口) (TEL:075-592-3222)		

山科区役所で実施している相談事業 【予約不要・無料】		
	精 こころの相談(精神保健福祉相談)	歯 成人歯科相談
日時	毎月第1～3金曜日、第4木曜日 午後1時30分～3時	毎月第4金曜日 午前9時～10時30分
場所	1階 障害保健福祉課相談室	1階 ①番窓口
対象者	山科区民 <small>(山科区民の方についての、区外のご家族からの相談は可能です)</small>	18歳以上の市民
内容	精神科医師、精神保健福祉相談員が相談をお受けします。	歯科医師、歯科衛生士による健診・相談
問合せ	障害保健福祉課 (1階①番窓口) (TEL:075-592-3479)	健康長寿推進課 (1階①番窓口) (TEL:075-592-3222)