

[illegible]

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～

9月
September



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 大	2	3 大	4 胸 精	5
6	7	8 大	9	10 大	11 胸 精 糖尿病予防教室（予約制）	12
13	14	15 大	16	17 大	18 胸 精	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 大 精	25 歯	26
27	28	29 大 猫	30			

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3 文化の日	4	5 大	6 胸 精	7
8	9	10 大	11	12 大	13 胸 精	14
15	16	17 大	18	19 大	20 胸 精	21
22	23 勤労感謝の日	24 大 猫	25	26 大 精	27 歯	28
29	30					

11月
November



10月
October



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 大	2 胸 精	3 健康測定会 (表裏参照)
4	5	6 大	7	8 大	9 胸 精	10
11	12 スポーツの日	13 大	14	15 大	16 胸 精	17
18	19	20 大	21	22 大 精 糖尿病予防教室（予約制）	23 歯 山階献血会 ^{※1}	24
25	26	27 大 猫	28	29 大	30	31 歯のひろば (表裏参照)

※1 午前9時30分～12時、午後1時15分～3時45分 場所：マツヤスーパー山科三楽店前
クイズは楽しく健康ウォーキング（表裏参照）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 大	2	3 大	4 胸 精	5
6	7	8 大	9	10 大	11 胸 精 糖尿病予防教室（予約制）	12
13	14	15 大	16	17 大	18 胸 精	19
20	21	22 大 猫	23	24 大 精	25 歯 糖尿病予防教室（予約制）	26
27	28	29 閉庁日	30 閉庁日	31 閉庁日		

12月
December



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
大 大腸がん検診	胸 胸部(結核・肺がん)検診 【予約制】	第4 火曜日 ※9月は第5火曜日に変更 午前10時30分～11時45分
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	
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）	山科区民 医師から運動利用を 受けていない方	
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、若者男女問わず楽しめます。楽しく体を動かしましょう。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 （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）	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⑩番窓口） （TEL:075-592-3479）	健康長寿推進課（1階①番窓口） （TEL:075-592-3222）	