



## 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～

# 1月

January



スノードロップ

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 元日	2 閉院日	3 閉院日	4
5	6	7 大	8	9 大	10 肺予約制 精	11
12	13 成人の日	14 大	15	16 大	17 肺予約制 精	18
19	20	21 大	22	23 大	24 歯 精	25
26	27	28 大 ○	29	30 大	31	1

# 2月

February



チューリップ

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 大	5	6 大	7 肺予約制 精	8
9	10	11 建国記念の日	12	13 大	14 肺予約制 精	15
16	17	18 大	19	20 大	21 肺予約制 精	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 大 ○	26	27 大	28 歯 精	1

✿ キャット・ハンズ体操 (詳細は裏面をご覧ください。)

# 3月

March



サクラ

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4 大	5	6 大	7 肺予約制 精	8
9	10	11 大	12	13 大	14 肺予約制 精	15
16	17	18 大	19	20 春分の日	21 肺予約制 精	22
23	24	25 大 ○	26	27 大	28 歯 精	29
30	31	大宅献血会*1				

# 4月

April



ガーベラ

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 大	2	3 大	4 肺予約制 精	5
6	7	8 大	9	10 大	11 肺予約制 精	12
13	14	15 大	16	17 大	18 肺予約制 精	19
20	21	22 大	23	24 大	25 歯 精	26
27	28	29 昭和の日	30	1	2	3

\* 1 午前10時～12時、午後1時15分～4時 場所：イオンタウン山科湖辺

### 山科区役所で受けられる検診

<b>大</b> 大腸がん検診	<b>肺</b> 胸部検診(結核・肺がん) <b>【予約制】</b>
日 時	毎週火曜日・木曜日 午前9時～11時
<b>対象者</b> 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)】
問合せ 健康長寿推進課(1階①番窓口)(TEL:075-592-3222) ※受診方法、料金免除制度など、詳しくはお問合せください。	

### 山科区役所で実施している相談事業**【予約不要・無料】**

<b>精</b> こころの相談(精神保健福祉相談)	<b>歯</b> 成人・妊婦歯科相談
日 時 毎月第1～4金曜日 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 市民	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⑯番窓口) (TEL:075-592-3479)	健康長寿推進課(1階①番窓口) (TEL:075-592-3222)