

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

10月
October



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2 大	3 肺 予約制 精	4
5	6	7 大	8	9 大	10 肺 予約制 精	11
12	13 スポーツの日	14 大	15	16 大	17 肺 予約制 精	18
19	20	21 大	22	23 大 精	24 歯 山階献血会*1	25
26	27	28 大 猫	29	30 大	31	1

ワイズdeたのしく 健康ウォーキング(表面参照)

*1 午前9時30分～正午、午後1時15分～3時45分 場所:マツヤスーパー山科三条店前

11月
November



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 文化の日	4 大	5	6 大	7 肺 予約制 精	8 歯のひろば (裏面参照)
9	10	11 大	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 勤労感謝の日 30	24 振替休日	25 大 猫	26 山科区健康づくり サポーター養成講座 1回目(表面参照)	27 大 精	28 歯	29

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2 大	3	4 大	5 肺 予約制 精	6
7	8	9 大 山科区健康づくり サポーター養成講座 2回目(表面参照)	10	11 大	12 肺 予約制 精	13
14	15	16 大	17	18 大	19 肺 予約制 精	20
21	22	23 大 猫	24	25 大 精	26 歯	27
28	29 閉庁日	30 閉庁日	31 閉庁日	1	2	3

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▶▶▶▶▶		
大 大腸がん検診	肺 胸部検診(結核・肺がん) 【予約制】	猫 キャット・ハンズ体操
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	場所:山科区役所2階大会議室
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(医師から運動制限を受けていない方)	第4火曜日 ※9月は第5火曜日に変更 午前10時30分～11時30分
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)】	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。音楽に合わせて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	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⑥番窓口) (TEL:075-592-3479)	健康長寿推進課(1階①番窓口) (TEL:075-592-3222)