

市民健康カレンダー

12月

健康づくりは健診(検診)から!

市が実施する健診(検診)は12月ですべて終了します

年間の健診(検診)日程の冊子「健診(検診)カレンダー」をみながら、1年間の検診計画をたてましょう。

申込 病院で実施する検診

申込先	検診名	申込期間
保健センター	前立腺がん検診	11月20日(月)~12月1日(金)
指定医療機関	子宮がん検診	受付中~12月

* 申込方法等詳しくは健診(検診)カレンダーをご覧ください。

健康 ひとくちメモ

内臓肥満症候群(メタボリックシンドローム)って何?

最近、テレビなどでよく話題になっている「内臓肥満症候群(メタボリックシンドローム)」をご存じですか? お腹まわりが太くなる「りんご型肥満」の人が「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」を重複して持っている状態をいいます。本人に自覚症状はありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させます。

内臓肥満症候群(メタボリックシンドローム)を予防・解消するには「食生活」と「運動」の両輪で生活習慣の工夫をすることが大切です。お腹まわりがスッキリとなるように、自分の生活の中で何か1つ目標を立てて実践していきましょう。

<目標の具体例>

- ・お菓子や甘いものを控え、買い置きをしない
- ・ゆっくりよくかんで食べる
- ・職場でも家庭でもからだを動かす機会を多くする
- ・休日のごろ寝せず趣味やスポーツなど好きなことに熱中する

各保健センターでは、お腹まわり(腹囲)を手軽に自分で測れるようにメジャーを置いています。基準値も掲示していますので、自分があてはまるかどうか試してみましょう。

献血

実施日	会場	200ml献血・400ml献血	成分献血	問い合わせ保健センター
6日(水)	甲賀支所	×	○	甲賀
14日(木)	水口保健センター	×	○	水口
20日(水)	甲南支所	×	○	甲南

乳幼児健診

事業名	実施日	実施保健センター	対象者
4か月児健診	5日(火)	土山	H18.7~8月生
	7日(木)	水口	H18.8月生
	20日(水)	信楽	
10か月児健診	5日(火)	土山	H18.1~2月生
	13日(水)	水口	H18.1月生
		信楽	H18.1~2月生
19日(火)	甲南		
1歳8か月児健診	8日(金)	甲賀	H17.4~5生
	12日(火)	水口	H17.4月生
2歳6か月児相談	15日(金)	甲南	H17.4~5生
	6日(水)	甲南	H16.5~6月生
3歳6か月児健診	11日(月)	水口	H16.5月生
	4日(月)	水口	H15.5月生
	6日(水)	信楽	
	8日(金)	甲賀	H15.5~6月生

*実施時間・内容・持ち物は、「健診・予防接種カレンダー」をご覧ください。

予防接種

事業名	実施日	実施保健センター	対象者
BCG	6日(水)	水口	H18.6.8~H18.9.7生
	20日(水)	信楽	H18.6.22~H18.9.21生
	22日(金)	甲南	H18.6.24~H18.9.23生

*信楽保健センターでは、4か月児健診と同日に実施します。

乳幼児の教室

教室名	実施日	実施保健センター	対象者
産後教室	8日(金)	土山	H18.10月生
	13日(水)	信楽	H18.9~10月生
	20日(水)	水口	H18.10月生
離乳食教室	12日(火)	甲南	● 生後4~6か月のお子さんの保護者 ● 4か月児健診時または保健センターへお申し込みください。
	14日(木)	甲賀	

*実施時間・内容・持ち物は、「健診・予防接種カレンダー」をご覧ください。

問い合わせ

健康推進課	TEL 65-0703 FAX 63-4591	甲賀保健センター	TEL 88-6556 FAX 88-6557
健康推進係	TEL 65-0704 FAX 63-4591	甲南保健センター	TEL 86-5934 FAX 86-5974
母子保健係	TEL 65-0704 FAX 63-4591	信楽保健センター	TEL 82-3113 FAX 82-3138
水口保健センター	TEL 62-5336 FAX 62-5418		
土山保健センター	TEL 66-1105 FAX 66-2011		