

# 市民健康 カレンダー

# 12月

## 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	18日(木)	水 口	H20.8月生
	19日(金)	土 山	H20.7～8月生
10か月児健診	5日(金)	甲 南	H20.1～2月生
	10日(水)	水 口	H20.1月生
	19日(金)	土 山	H20.1～2月生
1歳8か月児健診	2日(火)	水 口	H19.4月生
	12日(金)	甲 賀	H19.3～5月生
	17日(水)	甲 南	H19.4～5月生
2歳6か月児相談	3日(水)	信 楽	H18.3～5月生
	10日(水)	甲 南	H18.5～6月生
	11日(木)	水 口	H18.5月生
3歳6か月児健診	8日(月)	水 口	H17.5月生
	9日(火)	土 山	H17.3～5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。

## 病院で実施する検診 **申込**

検診名	申込先	申込期間
子宮がん検診	指定医療機関	平成21年3月31日(火)まで
歯周疾患検診		11月28日(金)まで

※申込受付時間・実施日等詳しくは健診(検診)カレンダーをご覧ください。

## 献 血

実施日	会 場	種類	申込締切	問い合わせ 保健センター
4日(木)	水口保健センター	成分	11月27日(木)	水口
17日(水) 10:00～15:00	市役所甲南庁舎		12月12日(金)	甲南

※注意事項がありますので、詳しくは各保健センターまでお問い合わせください。

## 市民対象(19～64歳)・メタボリック予防教室 ～栄養編・運動編～

「メタボリックシンドローム」の解消には、習慣的な運動の実施と毎日の食事の見直しがかぎになります。

今は健康！と思っている方も健康維持のためにぜひご参加ください。

対象 / 19～64歳  
参加費 / 無料

### メタボリック予防教室【栄養編】

テーマ「今日からあなたもメタボとさようなら！  
～食習慣ふり返ってみよう～」

講 師 / 甲賀市保健介護課 管理栄養士

持ち物 / 電卓

**水口会場** 11月26日(水)9:30～11:30

会場 / 水口保健センター

申込締切 / 11月19日(水)

**甲賀会場** 12月2日(火)10:00～12:00

会場 / 甲賀保健センター

申込締切 / 11月25日(火)

### メタボリック予防教室【運動編】

テーマ「運動はなくてはならないメタボ予防  
～運動のこつ・楽しく体を動かす方法教えます～」

講 師 / 運動指導士 木本信一氏

持ち物 / 運動のできる服装

**水口会場** 11月28日(金) 9:30～11:30

会場 / 水口社会福祉センター大ホール

申込締切 / 11月21日(金)

**甲賀会場** 12月4日(木) 13:30～15:30

会場 / 甲賀保健センター

申込締切 / 11月27日(木)

申し込みは、下記保健センターまで。

### 問 い 合 せ

保健介護課 ☎ 65-0703 ☎ 63-4085  
水口保健センター ☎ 62-5336 ☎ 62-5418  
土山保健センター ☎ 66-1105 ☎ 66-1564

甲賀保健センター ☎ 88-6556 ☎ 88-6557  
甲南保健センター ☎ 86-5934 ☎ 86-5974  
信楽保健センター ☎ 82-3113 ☎ 82-3138