



8月からの 集団健診(検診)のお知らせ

予約が必要です



8月から11月の集団健診(検診)について、下記のとおり実施します。まだ受診されていない方は、この機会にご予約ください。

詳しくは、健診(検診)カレンダー11~16ページをご覧ください。

予約方法 お電話またはWEBにてお申し込みください。※大腸がん検診は予約不要です

	がん検診 40歳以上(子宮頸がんは30歳以上)	基本健診 16歳~39歳	特定健診 40歳~64歳
電話	<ul style="list-style-type: none"> ■予約期間 8月16日(火)~8月19日(金) ■専用ダイヤル 0120-614-515 ■受付時間 9:00~18:00 ※回線が混み合う場合は、しばらく時間を置いておかけ直してください。(特に初日は大変混み合います)	<ul style="list-style-type: none"> ■予約期間 健診の2日前まで ※土・日、祝日は除く ■電話 0748-69-2168 (すこやか支援課 健康増進係) ■受付時間 8:30~17:15 	<ul style="list-style-type: none"> ■予約期間 8月23日(火)~8月30日(火) ※土・日曜日は除く ■電話 0748-69-2141 (保険年金課 国保年金係) ■受付時間 8:30~17:15
WEB	<ul style="list-style-type: none"> ■予約期間 8月16日(火)9:00 ~ 8月30日(火)17:15まで ※基本健診のみ4月1日(金)から予約を開始しています。 予約はこちら ▶ ■予約サイト https://www.mrso.jp/gov/shiga/koka/index5/ 		



24時間対応

健診(検診)日程 ●は実施日です。

実施日	会場	受付時間				
		胃・肺がん	大腸がん	乳・子宮頸がん	基本健診	特定健診
がん検診と特定健診を同日にご希望の方は、どちらも同じ受付時間でご予約ください。		男性 9:00~9:15 9:30~9:45	容器販売・配布 9:00~11:00	13:30~13:45 14:00~14:15 14:30~14:45	9:00~10:45	9:00~11:00
		女性 10:00~10:15 10:30~10:45				
8月31日(水)	甲賀保健センター (甲賀町大久保507番地2)	●	●	●	●	●
9月 2日(金)	土山開発センター	●	●	●	●	●
9月 7日(水)	信楽開発センター	●	●	●	●	●
9月13日(火)	まる一む				● 9:30~10:45	
9月15日(木)	水口体育館	●	●	●		●
9月16日(金)		●	●	●		●
9月17日(土)	甲賀市役所	●	●	●		●
9月21日(水)	水口体育館	●	●	●		●
11月18日(金)	甲南公民館 (忍の里プララ)	●	●	●		●
11月19日(土)		●	●	●		●
1月18日(水)	まる一む				● 9:30~10:45	

●問合せ：◆がん検診・基本健診
すこやか支援課 健康増進係
(Tel) 69-2168 (Fax) 63-4085

◆特定健診
保険年金課 国保年金係
(Tel) 69-2141 (Fax) 63-4618

なんと!!
昨年度の参加者は
最高 **-18歳**
達成!
※体力年齢

Body Maintenance

甲賀市×タニタヘルスリンク

オーダーメイド型運動教室 受講生募集!

令和3年度に開講し、大好評だった甲賀市とタニタヘルスリンクの共同事業「オーダーメイド型運動教室」を今年度も開催します!

1ヶ月
1,500円

9月~2月(6ヶ月間)で
合計9,000円
※保険料を含んだ料金です。
※返金はできません。

教室に通うのは
週1回でOK!

教室に参加できない日でも目標に沿ったトレーニングをサポート!

出席率が良い人には
「ごほうび」
美容体験も!

メニューいろいろ
スペシャルティdayをご用意!
※別途料金

どんなことをするの?

Step 1 事前評価

- ◆体カテスト
 - ◆体組成測定
 - ◆ライフスタイルアンケート
 - ◆運動可否判定
- 参加者向けの説明会を実施後、個別プログラム生成のための事前評価を実施します。

Step 2 プログラム生成

- ◆分析シート
- ◆目標シート

筋トレ内容や目標の歩数が記載された分析・目標シートを一人一枚作成します。

Step 3 プログラム実施

タニタの活動量計を一人一台お渡し!

- ◆筋トレ
- ◆食習慣改善
- ◆有酸素運動
- ◆測定・アップロード

週に一度運動教室へ参加し、指導員の指導を受けながら筋トレや有酸素運動を実施します。運動教室に参加されない日はご自宅でも個人シートの目標に合わせたトレーニングを実施します。

Step 4 事後評価

- ◆実施レポート(月1回)
- ◆体カテスト(3ヶ月後)

約3ヶ月後に再度体カテストを実施し、新たな分析・目標シートを作成。それによって再度運動プログラムを実施していきます。

3ヶ月1サイクル×2回(半年間)

必ずご参加ください 第1回体カテストと事業説明会 9月17日(土)9:30~16:00 場所:土山開発センター(混雑を避けるため来場時間は別途ご連絡します)

参加方法は
3通り!

励まし合いながら続けられる!
教室型

自由な時間で運動できる
フリースタイル参加型

自宅からでも参加できる
オンライン参加型(ZOOM)

- ◆一人では続けられない方
- ◆皆とワイワイやりたい方

- ◆参加できる時間が不規則な方
- ◆本格的な機材で運動したい方

- ◆外出が難しい方
- ◆一人で運動したい方

場所	水口体育館(定員各20名)	甲賀B&G海洋センター(定員80名)	ご自宅(定員各10名)
日時	①火曜 9:30~10:30 ②火曜 11:00~12:00 ③火曜 18:30~19:30 ④水曜 18:30~19:30 ⑤木曜 20:00~21:00 ※おむね20歳代~40歳代の方	スポーツジムの営業時間内で自由に(9:30~21:30 月曜定休) ※閉館時間21:30までに退館準備を済ませてください。 【スタート時期のみ合同にて行います】	①日曜 9:30~10:30 ②日曜 11:00~12:00 ※①、②のいずれか週一回

募集要項
対象 ▶ 甲賀市内在住 or 在勤・通学の20歳~65歳 WEB申込はこちら!
申込期間 ▶ 令和4年8月1日(月)~8月14日(日)
電話申込の場合: いずれの日も8:30~17:00(土日祝除く)
申込方法 ▶ WEBまたは電話にてお申し込みください。
※お申し込みは先着順です。申込多数の場合、受付を締め切らせていただく場合があります。



同時募集!

- ◆運動指導員
 - ◆美容セラピスト
- ・謝礼あり・若干名
・指導者研修を受けていただきます。
【詳しくはお問合せください】

問合せ・申込 ▶ 甲賀市すこやか支援課 TEL 0748-69-2168