

# 市民健康 カレンダー

# 11月

## 健康づくりは健診(検診)から!

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 がん検診

問い合わせ・保健センター	検診名	申込期間
土山	乳がん検診	11月1日(木)~7日(水)
	子宮がん検診	

※申込受付時間 9時~17時(土日祝日除く) ※実施時間および会場については健診(検診)カレンダーをご覧ください。

### 申込 病院で実施する検診

申込先	検診名	申込期間
水口市民病院	病院セット検診	受付中~12月7日(金)
指定医療機関	子宮がん検診	受付中~平成20年3月31日(月)
各保健センター	前立腺がん検診	11月19日(月)~30日(金)

※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。

### 健康推進員だより

## 正しい歩き方で効果的な運動をしていますか

私たちが毎日健康に過ごすためには、体をこまめに動かし、運動する習慣をつけることが大切です。

まずは普段の生活の中から、体を動かすことを増やしてみましょう。

- 例えば、
- ・外出先ではエレベーターを使わない
  - ・車を洗うときは洗車機を使わない
  - ・お子さんと外で遊ぶ

など普段の行動を運動感覚でやってみましょう。

運動経験のある方は、運動量を増やし好きなスポーツを見つけ続けましょう。

#### 良い例

##### ■特徴

- ・腕をしっかり振る
- ・胸を張る
- ・すり歩きにならない
- ・かかとから着地し、つま先で蹴り上げる



#### 良くない例

##### ■特徴

- ・背筋が伸びていない
- ・視線が下を向いている
- ・腕が上がっていない
- ・すり歩きである



良い歩き方をした時の効果としては、酸素をたくさん取り入れた運動につながり、また、転倒の予防にもなります。  
正しい歩き方で内臓脂肪を燃焼させましょう。

問い合わせ…健康推進連絡協議会事務局(健康推進課内)  
☎65-0703 ☎63-4591

### 献血

実施日	会場	種類	申込締切	問い合わせ保健センター
26日(月)	信楽開発センター	全血のみ	19日(月)	信楽

※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。

### 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	9日(金)	甲南	H19.6~7月生
	16日(金)	甲賀	
	28日(水)	信楽	
	29日(木)	水口	H19.7月生
10か月児健診	16日(金)	甲賀	H18.12~H19.1月生
	21日(水)	水口	H18.12月生
1歳8か月児健診	6日(火)	水口	H18.3月生
	27日(火)	土山	H18.2~4月生
2歳6か月児相談	14日(水)	甲賀	H17.3~5月生
	19日(月)	水口	H17.4月生
3歳6か月児健診	14日(水)	信楽	H16.2.1~5.15生
	26日(月)	甲南	H16.3~4月生
	28日(水)	水口	H16.4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。(水口の3歳6か月健診の日程が変更になっています)

### 予防接種

事業名	実施日	実施保健センター(会場)	対象者
BCG	2日(金)	甲南	H19.5.4~8.3生
	13日(火)	土山	H19.5.15~8.14生
	22日(木)	水口	H19.5.24~8.23生
	28日(水)	信楽	H19.5.30~8.29生

### 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	2日(金)	甲南	H19.9月生
	20日(火)	水口	

※時間・内容・持ち物などについては「健診・予防接種カレンダー」でご確認ください。

### 問い合わせ

健康推進課	☎ 65-0703	☎ 63-4591	甲賀保健センター	☎ 88-6556	☎ 88-6557
健康推進係	☎ 65-0704	☎ 63-4591	甲南保健センター	☎ 86-5934	☎ 86-5974
母子保健係	☎ 62-5336	☎ 62-5418	信楽保健センター	☎ 82-3113	☎ 82-3138
水口保健センター	☎ 66-1105	☎ 66-1564			
土山保健センター					