

市民健康 カレンダー

12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 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)

※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。

献血

実施日	会場	種類	申込締切	問い合わせ 保健センター
6日(木)	水口保健センター	成分献血のみ	11月30日(金)	水口
19日(水)	甲南支所	成分献血のみ	12月12日(水)	甲南

※成分献血は事前に予約が必要です。
※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。

健康推進員だより

お腹の内臓のまわりにつく脂肪は、血糖・血中脂質・血圧を上げ、動脈硬化を急速に進行させ、重大な疾病を引き起こす要因となります。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といい、40歳～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームに該当または予備軍であるとされています。水口地域の北脇と泉の健康推進員は8月の地域の行事に合わせ、腹囲測定を予啓発をしました。

他の地域でも健康推進員が啓発に取り組んでいます。気軽に声をかけてください。

あなたは大丈夫? メタボリックシンドローム

— 腹囲の正しい測り方 —

男性85cm以上 女性90cm以上

お腹に脂肪がたくさんあり、垂れている方は…

肋骨の一番下
中間あたり
骨盤の一番上

おへその高さで水平に測りましょう!

男性85cm以上
女性90cm以上で **要注意!**

上の数値に当てはまる方は、日々の食事に注意をしたり運動不足を解消するなど、生活習慣を改善し内臓脂肪を減らしましょう

1. 上半身の服をぬぎ、まっすぐ立つ。
2. 軽く呼吸してリラックスしている状態で。(空気を吸ってお腹をふくらませたり、吐いてへこませた状態にはしない)
3. おへその位置から、肋骨と腰骨の中間地点辺りにメジャーをまわす。

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

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(火)	土山	H19.7～8月生
	20日(木)	水口	H19.8月生
10か月児健診	12日(水)	水口	H19.1月生
	18日(火)	土山	H19.1～2月生
	19日(水)	信楽	
1歳8か月児健診	21日(金)	甲南	
	4日(火)	水口	H18.4月生
	14日(金)	甲賀	H18.3～5月生
2歳6か月児相談	19日(水)	甲南	H18.4～5月生
	5日(水)	信楽	H17.3～5月生
	12日(水)	甲南	H17.5～6月生
3歳6か月児健診	13日(木)	水口	H17.5月生
	10日(月)	水口	H16.5月生
	11日(火)	土山	H16.3～5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。

予防接種

事業名	実施日	実施保健センター(会場)	対象者
BCG	3日(月)	甲南	H19.6.5～H19.9.4生
	7日(金)	甲賀	H19.6.9～H19.9.8生
	18日(火)	水口	H19.6.20～H19.9.19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	12日(水)	信楽	H19.9～10月生
	13日(木)	土山	H19.10月生
	19日(水)	水口	
離乳食教室	7日(金)	甲南	生後4～6か月のお子さんを持つ保護者
	17日(月)	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					