# 市民健康 カレンダ

## 乳幼児健診

事業名	実施日	<ul><li>実施保健</li><li>センター</li></ul>	対象者		
4か月児健診	18日(木)	水口	H20.8月生		
	19日(金)	±Ш	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)	±Ш	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)	±Ш	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 🔍

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	16年达原假岗	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 m

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□保健センター	-13 /3	11月27日(木)	水口
17日(水) 10:00~15:00	市役所甲南庁舎	成分	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。

## 乳幼児の教室 ※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。

リー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・						
教室名	実施日	実施保健 センター	対 象 者			
	4日(木)	±Ш				
産後教室	17日(水)	信楽	H20.10月生			
	22日(月)	水 口				
離乳食教室	3日(水)	甲南	生後4~6か月のお子 さんを持つ保護者の方			
	17日(水)	水 口				

## 麻しん・風しん予防接種、 受け忘れていませんか?

麻しん・風しん予防接種が、牛後1~2歳未満の方、5~ 7歳未満で小学校就学前の1年間の方以外に今年の4月 から新たに、中学1年生、高校3年生に相当する年齢の方 が対象になりました。

対象となる中学1年生の方には、学校を通じて案内文を 配布、高校3年生の方には個人通知しました。予防接種に かかる費用は、定期予防接種として全額、市が負担します。 平成21年4月1日以降に受けられると、1万円近くの実 費がかかります。接種がまだの方は、感染症予防の為にも、 今年度中の接種をお願いします。

なお、今年の4月以降に予防接種を受けた方は今回の対 象になりませんのでご注意ください。予防接種を受ける方 法については、健診カレンダー23~24ページをご確認く 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□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□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。

#### 問い合わせ

**☎** 65-0703 **☎** 63-4085 甲賀保健センター 保健介護課 水口保健センター **☎** 62-5336 **☎** 62-5418 甲南保健センター 土山保健センター **☎** 66-1105 **७** 66-1564

**☎** 88-6556 **☎** 88-6557 **☎** 86-5934 **3** 86-5974 信楽保健センター **☎** 82-3113 **图** 82-3138