





# 2019年度 多肥地区健康カレンダー



多肥地区保健委員会・日赤奉仕団・食生活改善推進委員会

行事名	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	備考	
健康講座		25日(木) 総会	9日(木) ミニ講座 「みんなでウォーキング」 保健委員会	6日(木) 講演 「生活習慣病を予防しよう」 済生会病院	4日(木) ミニ講座 「体操で楽しく健康づくり」 喜多直美先生	1日(木) 講演 「足裏から健康を考えよう」 池田陽子先生		3日(木) 講演 「大切な家族を守ろう一次救命処置」 高松赤十字病院				6日(木) ミニ講座 「腰痛体操」 池田陽子先生	5日(木) 講演 「ウォーキング講座」 阿河貴子先生	13:30 開始 詳細は、「コミセンだより」でお知らせします。	
体組成測定			★9日	6日	★4日	1日		3日	★7日	★5日	★23日	★6日	5日	★ミニ健康講座等	
保健委員会		25日 総会		6日 役員会		1日・22日 役員会		3日 役員会			27日 大掃除	6日 役員会	26日 新旧役員会	役員の方はお越しく下さい。	
献 血		7日 (日)												多肥さくらまつりで実施	
胃がん 集団検診 (要予約)				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">11月1日(金) 胃がん検診予約開始</div>							5日 (木) 6日 (金)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">           ウォーキングに挑戦しよう！            生活習慣病の予防・改善に効果的です。  <input type="checkbox"/> ややきついと感じる程度の早足  <input type="checkbox"/> はじめは5～10分、慣れてきたら20分以上を目標に  <input type="checkbox"/> こまめに水分補給を            ～無理せず、自分のペースで始めてみましょう～         </div>		対象者の方に、受診券を送付します。詳細は受診券に同封しているチラシをご参照ください。	
結核・肺がん 集団検診(予約不要)				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">           駐車場に限りがあります。車以外のご来場のご協力をお願いします。         </div>						29日 (金)					
医療機関 委託 健康診		<p>《がん個別検診》 ◎前立腺がん検診(7月～10月) ◎大腸がん個別検診(7月～10月) ◎子宮頸がん個別検診(7月～2月) ◎乳がん個別検診(7月～2月)</p> <p>《その他の検診》 ◎肝炎ウィルス検診(7月～10月) ◎成人歯科健康診査(7月～2月)</p>													
食生活改善 推進事業		 <p style="text-align: center;">講習会 ( 詳細は「コミセンだより」でお知らせします。 )</p>													
4 か月児相談 乳児相談		<p>＜ 4 か月児相談 ＞ 毎月定例日開催 対象者に個人通知します。</p> <p>＜ 乳児相談 ＞ 毎月定例日開催 ご希望の方は山田保健ステーションまで電話でご予約ください。</p>													会場：山田保健ステーション

\*会場指定のないものは、多肥コミュニティセンターで実施しています。  
 \*行事や日程は変更することもありますので、広報たかまつ、高松市ホームページ等でお確かめください。  
 \*お問い合わせは、山田保健ステーション(電話 087-848-6581)までお願いします。

