

11月の健康カレンダー

健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血糖測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定など	1	水	9:00～11:00	緑保健康センター
	1	水	〃	西淡保健センター
	13	月	〃	三原保健センター
介護予防相談(血圧測定、検尿など)	27	月	〃	南淡福祉保健センター
	2	木	9:30～11:00	ふくら荘
	30	木	〃	仁尾荘

個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室 月1回6か月コース。軽症糖尿病患者で64歳までの方を対象(要予約)	1	水	9:00～11:00	西淡保健センター
	8	水	9:00～16:30	南淡福祉保健センター
	15	水	9:00～11:00	緑保健康センター
	22	水	〃	西淡保健センター
	27	月	9:00～16:30	南淡福祉保健センター
	27	月	9:00～17:00	三原保健センター

リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
機能訓練を必要とされる方を対象(要予約)	1	水	13:30～15:30	緑保健康センター
	6	月	〃	南淡福祉保健センター
	8	水	〃	西淡保健センター
	13	月	〃	三原保健センター
	15	水	〃	緑保健康センター
	20	月	〃	三原保健センター
	22	水	〃	西淡保健センター
	27	月	〃	南淡福祉保健センター

母子健康カレンダー

()は対象者

内容	日	曜日	受付時間	場所	
強い歯・幼児フッ素塗布(平成15年8月・16年2月生)	7	火	13:30～13:45	緑保健康センター	
2歳児歯科健診(平成16年8月生)	16	木	13:15～13:30		
母親学級(後期)	9	木	13:30～14:00		
コアラ教室	30	木	9:30～11:00	緑保健康センター	
育児相談(平成17年9月生・平成18年4月生)	2	木	13:30～14:30		
3歳児健康診査(平成15年9月・10月生)	13	月	〃		西淡保健センター
	20	月	〃		南淡福祉保健センター
10か月児健康診査(平成18年1月生)	24	金	〃	三原保健センター	
	8	水	13:30～13:45	三原保健センター	
	10	金	〃	南淡福祉保健センター	
4か月児健康診査(平成18年7月生)	14	火	〃	西淡保健センター	
	15	水	13:30～13:45	三原保健センター	
	17	金	〃	南淡福祉保健センター	
家庭療育支援講座	21	火	〃	西淡保健センター	
	22	水	13:30～13:45	三原保健センター	
	24	金	〃	南淡福祉保健センター	
	28	火	〃	緑保健康センター	
	2	木	10:00～12:00	緑保健康センター	
	16	木	〃		

ポリオ予防接種

受付時間 13:15～14:00

対象者	日	曜日	対象地区	場所
平成17年8月1日～平成18年7月31日生まれ、および7歳6か月未満の未接種者	1	水	福良、潮美台、灘、沼島	南淡福祉保健センター
	2	木	西淡地区	西淡保健センター
	8	水	賀集、北阿万、阿万	南淡福祉保健センター
	10	金	榎列、神代、倭文	三原保健センター
	24	金	緑地区	緑保健康センター
	28	火	八木、市、志知	三原保健センター

ヘルシークッキング教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	9	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

食生活改善教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	21	火	10:00～12:00	三原保健センター

男の料理教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	16	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ストレッチ体操	9	木	13:30～15:00	三原保健センター
エアロビクス・ダンス	14	火	〃	南淡福祉保健センター
ヘル体操(要予約)	20	月	〃	緑保健康センター
	27	月	〃	西淡保健センター

いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の体操・講話など 65歳以上の方を対象(要予約)	6	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	8	水	13:30～15:30	緑保健康センター
	13	月	〃	三原保健センター
	16	木	9:30～11:00	沼島総合センター
	20	月	13:30～15:30	三原保健センター
	22	水	〃	湯の川荘

足元げんき教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防を含めた足腰の運動 65歳以上の方を対象(要予約)	14	火	9:30～11:30	緑保健康センター
			13:30～15:30	
	28	火	9:30～11:30	
			13:30～15:30	

献血

日	曜日	受付時間	場所
17	金	11:30～16:00	パルティ

献血のご協力をお願いします

※健康カレンダーは南あわじ市ホームページの「イベントカレンダー」からでもご覧いただけます。
アドレスは、<http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院 ☎42-5335	木	翠鳳第一病院 ☎45-0099
火	平成病院 ☎42-5335	金	中林病院 ☎42-6200
	八木病院 ☎42-6188	土	翠鳳第一病院 ☎45-0099
水	中林病院 ☎42-6200	●平日は午後6時から午後11時まで ●土曜日は午後1時から午後11時まで	
	南淡路病院 ☎53-1553		

★がんを防ぐための12か条★

(国立がんセンター調べ)

- 1 バランスのとれた栄養をとる**
いろどりの豊かな食卓にして
ワンパターンではありませんか?
- 2 毎日、変化のある食生活を**
おいしい物も適量に
- 3 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに**
おいしい物も適量に
- 4 お酒はほどほどに**
健康的に楽しみましょう
- 5 たばこは吸わないように**
特に、新しく吸いはじめない
- 6 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる**
緑黄色野菜をたっぷり
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから**
胃や食道をいたわって
- 8 焦げた部分はさける**
突然変異を引きおこします
- 9 かびの生えたものに注意**
食べる前にチェックして
- 10 日光に当たりすぎない**
太陽はいたずら者です
- 11 適度にスポーツをする**
いい汗、流しましょう
- 12 体を清潔に**
さわやかな気分で

骨髄バンクドナー登録にご協力を

日本で骨髄移植を必要とする患者さんは、毎年少なくとも2千人以上。この中で、ドナー候補者が見つからない人が、約2割にもなります。ドナー登録にご協力ください。

骨髄移植推進財団 ☎0120-445-445、
日本健康福祉事務所 ☎2068

休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
11月3日(金)	真野博文 医師	友清龍一郎 医師
11月5日(日)	鈴木俊示 医師	日笠久美 医師
11月12日(日)	畑田卓也 医師	橋田友孝 医師
11月19日(日)	斉藤雅文 医師	馬部樹也 医師
11月23日(木)	柴田亮平 医師	福田郁夫 医師
11月26日(日)	高田育明 医師	福原正博 医師

休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
11月3日(金)	平山毅 医師	9:00～17:00 担当医は都合により変更になることもあります。受診前に電話をおかけください(☎23-2700)
11月5日(日)	植村幹二郎 医師	
11月12日(日)	坂口美奈子 医師	
11月19日(日)	田中一宏 医師	
11月23日(木)	富本康仁 医師	
11月26日(日)	奥村司 医師	

乳がん検診の予約は11月30日まで

乳がん検診の受診は12月までです。まだ受診されていない方は受託医療機関に予約し、受診してください。

▽受付期間 11月30日(木)
▽検診期限 12月末

▽対象 40歳以上(平成19年4月1日現在)の偶数年齢の女性
▽受診間隔 2年に1回
▽受診場所 受託医療機関(詳細は別途通知)

▽検診方法 マンモグラフィ(乳房専用のX線撮影)、視触診、問診
▽料金 自己負担金2千6百円 ※検診当日、医療機関の窓口でお支払い
▽持ち物 乳がん検診受診票(申込み者に送付)、負担金
▽申込み 最寄りの保健センターまで

- 緑保健康センター ☎44-3009
- 西淡保健センター ☎37-3029
- 三原保健センター ☎43-5039
- 南淡福祉保健センター ☎50-2122
- 健康課 ☎44-3004

