

11月の健康カレンダー

● **健康相談・個別健康教室**

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	8 11 20 25	金 月 水 月	9:00～10:30	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 南淡福祉保健センター

● **愛育班活動**

内容	日	曜日	場所
愛育班活動	21	木	沼島コミュニティ消防センター

● **乳幼児健康カレンダー** ()は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	21	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査(25年7月生)	26	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査(25年1月生)	19	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査(24年4月生)	5	火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(23年8月生)	15	金	13:00～13:30	
3歳児健康診査(22年10月生)	12	火	12:30～13:00	
強い歯大好き健診(22年8月・23年2月生)	1	金	13:00～13:30	
育児相談(24年9月生)	6	水		南淡福祉保健センター
(25年4月生)	13 20 27	水 水 水	13:00～14:00	西淡保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン(25年6月生)	28	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	14	木	9:30～9:45	緑保健福祉センター
発達支援相談(予約制)	14	木	13:30～	

● **献血**

日	曜日	受付時間	場所
11	月	11:30～16:00	パルティ

● **いずみ会リーダー養成講座**

内容	日	曜日	時間	場所
食生活ほか健康に関する講座	12	火	10:00～12:30	南淡公民館

● **いずみ会研修会**

内容	日	曜日	時間	場所
CKD(慢性腎臓病)について	26	火	13:30～16:00	緑市民センター

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院	休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～16:30 19:00～22:30
火 平成病院 八木病院	3日(日) 高田育明 医師 平山 毅 医師
水 中林病院 南淡路病院	4日(月) 友清龍一郎 医師 西口 弘 医師
木 翠鳳第一病院	10日(日) 富本喜文 医師 富本喜文 医師
金 中林病院	17日(日) 鈴木俊示 医師 友清龍一郎 医師
土 翠鳳第一病院	23日(土) 穀内純江 医師 日笠久美 医師
	24日(日) 日笠久美 医師 橋田友孝 医師

平日18:00～23:00
土曜13:00～23:00

● **特定保健指導 (YK教室) ※要予約**

内容	日	曜日	時間	場所
「食事のとり方を調べてみよう①」 体重・腹囲・血圧測定	18	月	13:30～15:00	三原保健センター

● **阿波踊り体操 (いずみ会主催)**

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	6 20	水 水	10:00～	緑保健福祉センター

● **認知症を支える家族の会 スマイル**

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話しあえる場です。

日時 11月13日(水) 14:00～15:00
場所 三原公民館
圏地域包括支援センター ☎44-3006

● **いきいき百歳体操サポーター研修**

いきいき百歳体操サポーター研修の参加者を募集します。

対象 いきいき百歳体操を支援・応援してくれる人
内容 体操方法、注意点など
申込締切 11月6日(水)

日程	曜日	受付時間	場所
11月 8日	金		
11月 14日	木	13:15～13:30	三原保健センター
11月 22日	金	(終了は15:30頃)	
11月 29日	金		

圏地域包括支援センター ☎44-3006

● **定期予防接種の変更について**

- 小児用肺炎球菌予防接種に使用するワクチンは、11月1日よりいままでの沈降7価肺炎球菌結合型ワクチンから沈降13価肺炎球菌結合型ワクチンに変更します。
- 小児用肺炎球菌予防接種の初回接種時に生後7か月から1歳の誕生日の前日までの間にある者の初回2回目の接種については、「1歳の誕生日の前日まで」から「1歳1か月を迎える日の前日まで」に行うこととなります。

圏健康課 ☎44-3004

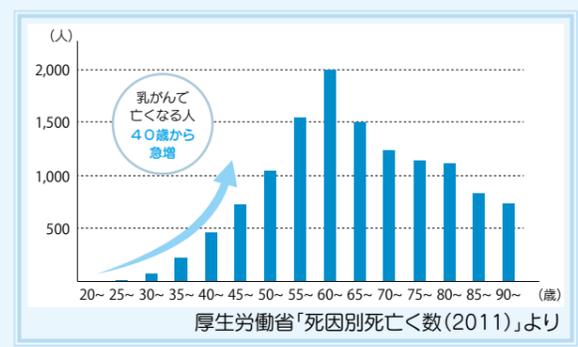
● **小児救急医療**

◆ **小児夜間救急電話センター**
毎日午後10時～午前6時までの間、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。
圏小児夜間救急電話センター ☎44-3799

◆ **休日小児救急診療**
日曜・祝日・年末年始の午前9時～午後5時までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。
圏洲本応急診療所 ☎24-6340



がんは死亡原因の第1位です。乳がんにかかる日本人女性は、いまや15人に1人。乳がんてなくなる人は40歳前後を境に増え始め、35歳から64歳ではがんによる死亡原因中の1位になっています。でも早期の発見と早期の治療で、90%以上の方が乳がんを克服しています。



圏健康課 ☎44-3004

乳がん検診について

市では、マンモグラフィを導入した乳がん検診を医療機関で行っています。視触診では、発見しにくい小さなしこりも撮影することができるので、早期のがん発見が可能になります。

今年度乳がん検診の受診できる期限が近づいています。すでに健康課にお申し込みを済ませている人は、早めに医療機関へ予約して受診してください。また、新規でお申し込みを希望する人は、健康課までご連絡ください。対象者は40歳以上女性で平成26年4月1日現在偶数年齢の人です。

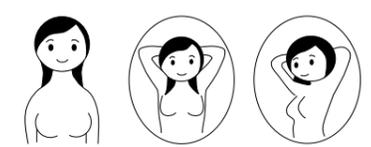
※市の乳がん検診は2年に1回です。ただし、触れてしこりなどの自覚症状がある場合は、早急に乳房疾患の医療機関で受診してください。

受診場所 市内の受託医療機関
検診方法 マンモグラフィ、視触診、問診
料金 1,700円
持ち物 乳がん検診受診票
受付期限 12月9日(月)
検診期限 12月末
※12月は、例年混雑しますので、11月までの予約・受診をお勧めします

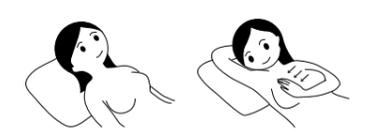
乳がんのセルフチェック

セルフチェックを行うことで普段の状態がわかり、異常に気づきやすくなります。毎月生理が終わった一週間後に日を決めてチェックを行きましょう。

- 1. 鏡の前で外見のチェック**
両手を下げたまま左右の乳房や乳首の形を覚えておき、両手を上げて正面、側面を鏡に映し、ひきつれやくぼみ、乳輪の変化、乳頭のへこみなどが調べる。



- 2. あおむけに寝て触れる**
背中や枕にクッションを敷き、乳房が胸の上に平均に広がるようにします。指の腹で軽く乳房を圧迫しながら触れてみます。指先でつまむと、異常がなくともしこりのようなものを感じますのでご注意ください。



- 3. 乳首を指でつまむ**
乳首を軽くつまみ、血液のような異常な液が出ないかを調べます。

乳がん検診無料クーポン券

次の対象年齢の人には無料クーポン券をお送りしてします。検診期限が近づいていますので、医療機関で早めに予約し受診しましょう。

昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれの人
昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれの人
昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれの人
昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれの人
昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれの人

町ぐるみ健診で再検査を要する人へ

特定健診・がん検診で要精密検査と診断されている人は必ず医療機関を受診しましょう。精密検査の内容は下記のとおりです。

胃がん	内視鏡検査など
大腸がん	注腸造影検査、大腸内視鏡検査など
子宮頸がん	疑いのある部分の組織を調べる検査など
肺がん	胸のX線検査またはCT検査など
乳がん	マンモグラフィ、超音波検査など