

12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、血圧測定、体脂肪測定など	7月 11日 14日 21日	9:00～11:00	三原保健センター 南淡福祉保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター

●愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	17日	9:30～12:00	沼島総合センター

●A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする人を対象(要予約)	25日	10:00～12:00	緑保健福祉センター

●介護予防健康相談

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病、栄養、介護予防の相談	24日	9:30～11:00	仁尾荘

●乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (18年9月・19年3月生)	4日	13:00～13:15	
2歳児歯科健診 (19年9月生)	18日	13:00～13:15	緑保健福祉センター
母親学級	17日	13:15～13:30	
遊びの教室	3日	9:30～(予約制)	
発達支援相談	22日	9:30～(予約制)	
育児相談 (20年10月生)	2日	7か月児	西淡保健センター
(21年5月生)	9日	13:00～13:15	南淡福祉保健センター
	16日	1歳2か月児	緑保健福祉センター
	21日	13:30～13:45	三原保健センター
3歳児健康診査 (18年11月生)	15日	12:30～12:45	
1歳6か月児健康診査 (20年5月生)	1日	12:30～12:45	
10か月児健康診査 (21年2月生)	8日	12:30～12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (21年8月生)	22日	12:30～12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (21年7月生)	17日	9:45～10:00	
スマイルママセミナー (予約制)	4日 18日	9:45～10:00	緑市民センター

●献血

日曜日	受付時間	場所
2日	10:00～13:00	市役所中央庁舎



時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日18:00～23:00	
	南淡路病院	土曜13:00～23:00	

休日応急診療所(広域消防南淡署横)53-1536

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
12月6日(日)	前田昌己 医師	鈴木俊示 医師
12月13日(日)	真野博文 医師	平山 毅 医師
12月20日(日)	宮崎美枝 医師	西口 弘 医師
12月23日(水)	村野謙一 医師	高田育明 医師
12月27日(日)	浦瀬 巖 医師	友清龍一郎 医師
12月31日(木)	鈴木俊示 医師	富本喜文 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
12月6日(日)	平山 毅 医師	
12月13日(日)	富本康仁 医師	
12月20日(日)	植村幹二郎 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
12月23日(水)	奥村 司 医師	
12月27日(日)	田中一宏 医師	
12月31日(木)	富本康仁 医師	

●特定保健指導 (YK教室)

内容	日曜日	受付時間	場所
「自分の食べている量を知ろう」 体重・腹囲・血圧測定(要予約)	16日	10:00～11:30	南淡福祉保健センター

●運動教室

内容	日曜日	時間	場所
エアロビクス・ストレッチ体操(要予約)	25日	13:30～15:00	緑保健福祉センター

●いずみ会リーダー養成講座

内容	日曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成(要予約)	15日	10:00～12:30	緑市民センター

●個別健康相談

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。糖尿 病要注意で、64歳 までの人を対象。月1 回5か月コース(要予約)	7月 11日 14日 21日	8:40～15:00	三原保健センター 南淡福祉保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター

認知症を学び、地域で支えよう!

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ってくれる人です。

認知症サポーター養成講座

- ・内容 認知症の基本的な知識について
- ・講師 在宅介護支援センター職員
- ・方法 1時間半程度の出前講座を行います。少人数でも構いません

在宅介護支援センター

緑地域 ☎45-1718 / 西淡地域 ☎36-5630
三原地域 ☎43-3803 / 南淡地域 ☎42-6006

阿波踊り体操(骨粗しょう症予防セミナーOB会)

日時 12月2日(水) 10:00～(毎月第1水曜日)
場所 緑保健福祉センター
持参品 運動できる服装・靴、水分
定員 30～40人(無料)
主催 南あわじ市いずみ会緑支部
☎健康課 ☎44-3004

町ぐるみ健診の結果

今年度の町ぐるみ健診の結果がまとまりました。「異常を認めず」の人は、全体でわずか5.8%でした。メタボリックシンドローム(以下、メタボ)とその予備群は「4.5人に1人」(「男性2.8人に1人」「女性9.0人に1人」となりました。

☎健康課 ☎44-3004

メタボ判定

(南あわじ市健康保険加入者40～74歳)

メタボ	男性	女性
361人(19.9%)	165人(7.1%)	

メタボ予備群

男性	女性
289人(16.0%)	92人(4.0%)

※()内は、男性1,811人、女性2,312人に対するもの

健診結果、見ただけになっていませんか?

受診結果が「要医療」「要精密検査」になっている人、受診はお済みでしょうか? まだの人はお早めに受診してください。

生活習慣、見直してみませんか?

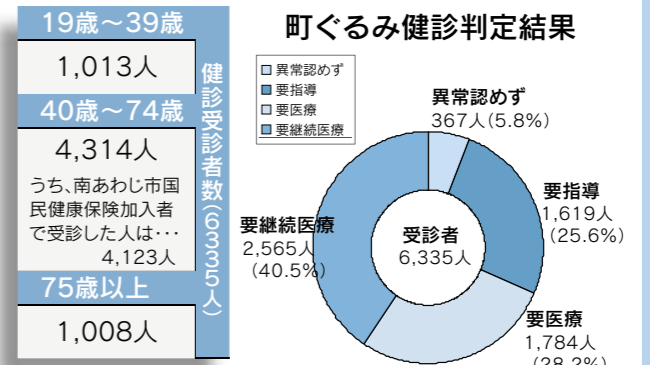
生活習慣病とは、長年の好ましくない生活習慣によって引き起こされる様々な病気(肥満症・高血圧症・脂質異常症・糖尿病など)のことです。主な原因は、不適切な食習慣(偏食・過食・欠食等)や運動不足、喫煙、過飲酒、ストレス過剰、睡眠不足などです。そして、生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行します。あなたができること、小さなことから少しずつ、今の生活習慣を変えて、生活習慣病を予防・改善してみませんか?

乳がん検診(12月11日まで受付)

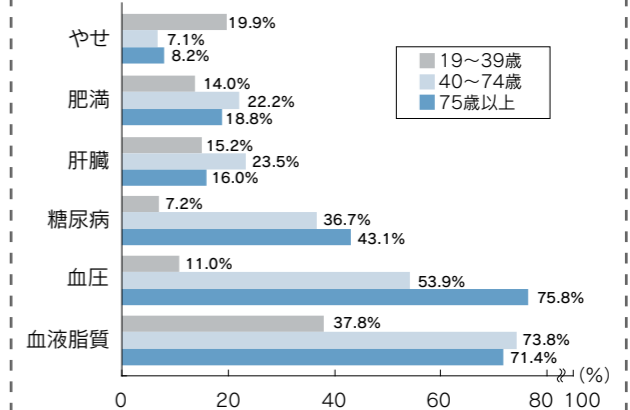
対象: 40歳以上の女性で、平成22年4月1日の時点で偶数年齢の人

受診できる期日が近づいています。すでに申込みを済ませている人は、早めにお受けください。また、新規で申込みを希望する人は、健康課までご連絡ください。

☎健康課 ☎44-3004



項目別異常率(要指導+要医療+要継続医療)



新型インフルエンザワクチン

国産ワクチンは11月2日から、基礎疾患のある人から接種を始めましたが、出荷数が少ない状況です。

11月11日に接種回数の見直しの発表があり、健康な成人は1回接種となっています。

接種対象者(①～③が優先接種対象者)

接種対象者	接種回数	接種開始予定時期
妊婦	1回	11月16日～
① 基礎疾患のある人	1回(2回可)	11月2日～
② 1歳～小学3年生	2回	12月4日～
③ 1歳未満の小児の保護者①～②のうち、身体上の理由で接種できない人の保護者	1回	12月下旬～
小学4～6年生	当面2回	12月下旬～
④ 中学生・高校生に相当する年齢の人	当面2回	1月以降
⑤ 65歳以上	1回	1月以降

※中学生・高校生の接種回数は、12月中に判断する予定です

※低所得者の人は、健康課に申請することで、公費で接種することができます

阿那賀診療所 ☎39-0668 (月・水・木曜日) 9:00～12:00 14:00～17:00 (火・金曜日) 9:00～12:00 16:00～17:00
伊加利診療所 ☎39-0886 (火・金曜日) 14:00～15:30
灘診療所 ☎56-0655 (月・金曜日) 9:00～12:00 14:00～17:15 (火・木曜日) 9:00～12:00 午後＝往診・検査
沼島診療所 ☎57-0030 (月～金曜日) 9:00～12:00 14:00～17:15