

4月の健康カレンダー

● 介護予防健康教室

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病・栄養・介護予防の相談	23 木	9:30 ~ 11:00	仁尾荘

● 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)	24 金	13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター

● 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	6 月	9:00 ~ 11:00	三原保健センター
	13 月	〃	緑保健福祉センター
	20 月	〃	西淡保健センター
	27 月	〃	南淡福祉保健センター

● 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1月・18年7月生)	3 金	13:00 ~ 13:15	
2歳児歯科健診 (19年1月生)	17 金	13:00 ~ 13:15	緑保健福祉センター
母親学級	16 木	13:15 ~ 13:30	
遊びの教室	2 木	9:30 ~ (予約制)	
発達支援相談	23 木	9:30 ~ (予約制)	
育児相談 (20年2月生)	1 水	7か月児	西淡保健センター
(20年9月生)	8 水	13:00 ~ 13:15	南淡福祉保健センター
	15 水	1歳2か月児	緑保健福祉センター
	22 水	13:30 ~ 13:45	三原保健センター
3歳児健康診査 (18年3月生)	21 火	12:30 ~ 12:45	
1歳6か月児健康診査 (19年9月生)	7 火	12:30 ~ 12:45	
10か月児健康診査 (20年6月生)	14 火	12:30 ~ 12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (20年12月生)	28 火	12:30 ~ 12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (20年11月生)	30 木	9:45 ~ 10:00 10:45 ~ 11:00	

()内は対象です。

休日応急診療所 (広域消防南淡分署横 53-1536)

診察日	9:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30
4月5日(日)	西口 弘 医師 前田昌己 医師	
4月12日(日)	大森 弘之 医師 真野博文 医師	
4月19日(日)	穀内 純江 医師 宮崎美枝 医師	
4月26日(日)	横山 龍治 医師 村野謙一 医師	
4月29日(水)	柴田 亮平 医師 浦瀬 巖 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
4月5日(日)	坂口 美奈子 医師	受診前に電話をおかけください。
4月12日(日)	平山 毅 医師	〃
4月19日(日)	植村 幹二郎 医師	〃23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
4月26日(日)	大橋 玉基 医師	
4月29日(水)	富本 康仁 医師	

※「いきいき教室」、「リハビリ教室」のお問い合わせは、地域包括支援センター (☎ 44-3006) まで。それ以外は健康課 (☎ 44-3004) へ。

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
水	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	

● A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とされる方を対象(要予約)	24 金	10:00 ~ 12:00	緑保健福祉センター

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	16 木	9:30 ~ 12:00	沼島総合センター

● 個別健康教室

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。	6 月		三原保健センター
軽症糖尿病で64歳までの方を対象	13 月	8:40 ~ 11:30	緑保健福祉センター
月1回5か月コース(要予約)	20 月		西淡保健センター
	27 月		南淡福祉保健センター

● いきいき教室

内容	日曜日	時間	場所
介護予防教室 (健康チェック・体操・認知症予防・レクリエーションなど)	1 水	13:30 ~ 15:00	南淡福祉保健センター
65歳以上の方を対象(要予約)	2 木	〃	緑保健福祉センター
	7 火	〃	三原保健センター
	8 水	〃	西淡保健センター
	16 木	13:00 ~ 15:00	沼島総合センター

● リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
転倒予防のための下肢筋力・バランス力向上運動。	9 木	10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター 西淡保健センター
65歳以上で筋力低下、移動能力の低下がある方を対象(要予約)	14 火	9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00	南淡福祉保健センター 三原保健センター
	23 木	10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター 西淡保健センター
	28 火	9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00	南淡福祉保健センター 三原保健センター

● 献血

日曜日	受付時間	場所
20 月	11:30 ~ 16:00	西淡保健センター
24 金	〃	北阿万地区公民館



足腰ピンシャン教室

筋力向上トレーニング、リズム体操、健康チェック、体力測定を行います。

- 対象 65歳以上の人で継続参加できる人。足腰の筋力を強化したい人
- 期間 5月~9月 (全10回コース)
- 会場と日時

会場	日程	時間
緑保健福祉センター	第1・3金曜日	10:00 ~ 11:30
働く婦人の家		14:00 ~ 15:30
松帆活性化センター	第2・4金曜日	10:00 ~ 11:30
南淡福祉保健センター		14:00 ~ 15:30

※日程・場所は変更になることがあります

- 申込締切日 4月17日(金) ※先着順
- 定員 (各30人) 超のとき、新規の人を優先
- 地域包括支援センター ☎ 44-3006

完全予約制 町ぐるみ健診

申込

申込書を4月上旬に各世帯に郵送します。
 ・受診項目ごとに「受ける・受けない」のどちらかを○で囲み、必ずご返送ください。(受診の有無に関わらず)
 ・期限内に提出がなかったり、記入もれがあったりすると、受診することができません。
 ▽お申し込み後の通知
 申込者へは6月初旬~中旬に①予約カードと②受診票、③特定健康診査用受診券(別途送付)をお送りします。(③は南あわじ市国民健康保険加入者で40歳~74歳の人のみ)

申込期限

4月10日(金)

※日時の割当ては申込順

● 西淡保健センター

日程	内容	子宮がん検診
7月3日(金)		×
7月4日(土)		○
7月6日(月)	特定健康診査	×
7月7日(火)	生活機能評価	×
7月8日(水)	がん検診	×
7月9日(木)		○
(送迎バス)		
7月4日=津井・阿那賀・伊加利地区		

● 南淡福祉保健センター

日程	内容	子宮がん検診
7月14日(火)		○
7月15日(水)		×
7月16日(木)		×
7月17日(金)	特定健康診査	×
7月18日(土)	生活機能評価	○
7月21日(火)	がん検診	×
7月22日(水)		×
7月24日(金)		○
(送迎バス)		
7月14日=沼島・灘地区、18日=福良地区		

- 40~74歳が受診する特定健康診査には、「特定健康診査用受診券」が必要です。受診券がない場合、全額自己負担(5,250円。ただし66歳以上は3,875円)となります。
- 「送迎バスご利用の人(一部地区)」と「子宮がん検診受診の人」は、受診日が限られています。

日程表(会場別)

受付時間
8:30 ~ 14:30 (完全予約制)

● 三原保健センター

日程	内容	子宮がん検診
7月27日(月)		○
7月28日(火)	特定健康診査	○
7月29日(水)	生活機能評価	×
7月30日(木)	がん検診	×
7月31日(金)		×

● 緑保健福祉センター

日程	内容	子宮がん検診
8月3日(月)		○
8月4日(火)		×
8月5日(水)	特定健康診査	○
8月6日(木)	生活機能評価	×
9月16日(水)	がん検診	×
9月17日(木)		○

20年度

町ぐるみ健診

各がん健診の結果

昨年度のがん検診で、がんが見つかった人の人数は表のとおりです。21年度も対象年齢の人はがん検診を受診しましょう。

▽検診で見つかった、がんの種類と人数

種類	人数	種類	人数
胃がん	7人	大腸がん	5人
肺がん	2人	乳がん	6人
子宮がん	2人	前立腺がん	2人

※平成21年2月末現在

健康課 ☎ 44-3004

健康課 44-3004

健康課 44-3004

健康課 44-3004

