

5月の健康カレンダー

● 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)	28 木	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	8 金	9:00 ~ 11:00	三原保健センター
	11 月	〃	緑保健福祉センター
	18 月	〃	西淡保健センター
	25 月	〃	南淡福祉保健センター

● 個別健康教室

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。軽症糖尿病で64歳までの方を対象	8 金	8:40 ~ 11:30	三原保健センター
月1回5か月コース (要予約)	11 月		緑保健福祉センター
	18 月		西淡保健センター
	25 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2月・18年8月生)	22 金	13:00 ~ 13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (19年2月生)	15 金	13:00 ~ 13:15	
母親学級	21 木	13:15 ~ 13:30	
遊びの教室	7 木	9:30 ~ (予約制)	
発達支援相談	28 木	9:30 ~ (予約制)	
育児相談 (20年3月生)	7 木	7か月児	
(20年10月生)	11 月	13:00 ~ 13:15	
	18 月	1歳2か月児	
	29 金	13:30 ~ 13:45	
	26 火	12:30 ~ 12:45	
3歳児健康診査 (18年4月生)			緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (19年10月生)	12 火	12:30 ~ 12:45	
10か月児健康診査 (20年7月生)	19 火	12:30 ~ 12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (20年12月生)	21 木	9:45 ~ 10:00	
ポリオ予防接種 (20年2月~21年1月生および7歳6か月未満の未接種児)	13 水	13:00 ~ 13:30	緑保健福祉センター
	20 水		
	25 月		
	27 水		

() は対象

● 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	28 木	9:30 ~ 11:00	仁尾荘

● 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)	22 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	26 火	8:30 ~ 17:30	兵庫愛育のつどい参加 (三田市)

● 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)	7 木	13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター
	13 水	〃	西淡保健センター
	19 火	〃	南淡福祉保健センター
	21 木	13:00 ~ 15:00	三原保健センター
	21 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。	12 火	10:00 ~ 11:30	南淡福祉保健センター
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 木	10:00 ~ 11:30	三原保健センター
	14 木	13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター
	26 火	10:00 ~ 11:30	西淡保健センター
	26 火	13:30 ~ 15:00	南淡福祉保健センター
	28 木	10:00 ~ 11:30	三原保健センター
	28 木	13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター
			西淡保健センター

● 足腰ピンシャン教室

内容	日曜日	時間	場所
介護予防の運動教室 (筋力向上トレーニング、転倒予防エクササイズ、リズム体操など)	1 金	10:00 ~ 11:30	緑保健福祉センター
	8 金	14:00 ~ 15:30	三原保健センター
	8 金	10:00 ~ 11:30	松帆活性化センター
	15 金	14:00 ~ 15:30	南淡福祉保健センター
	15 金	10:00 ~ 11:30	緑保健福祉センター
	22 金	14:00 ~ 15:30	三原保健センター
	22 金	10:00 ~ 11:30	松帆活性化センター
	22 金	14:00 ~ 15:30	南淡福祉保健センター

● 献血

日曜日	受付時間	場所
29 金	11:30 ~ 16:00	南淡公民館



※ 「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「足腰ピンシャン教室」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。

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	

診察日	9:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30
5月3日(日)	真野博文 医師	大鐘稔彦 医師
5月4日(月)	村野謙一 医師	大森弘之 医師
5月5日(火)	浦瀬巖 医師	高田育明 医師
5月6日(水)	大鐘稔彦 医師	畑田卓也 医師
5月10日(日)	斉藤雅文 医師	大鐘稔彦 医師
5月17日(日)	高田育明 医師	大森弘之 医師
5月24日(日)	穀内純江 医師	穀内勇夫 医師
5月31日(日)	鈴木俊示 医師	畑田卓也 医師

診察日	担当医師	備考
5月3日(日)	田中一宏 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があります。
5月4日(月)	奥村司 医師	
5月5日(火)	大橋明 医師	
5月6日(水)	大橋玉基 医師	
5月10日(日)	平山毅 医師	
5月17日(日)	植村幹二郎 医師	
5月24日(日)	田中一宏 医師	
5月31日(日)	奥村司 医師	

受けていますか? 子どもの予防接種

子どものからだは大人よりも抵抗力がありません。子どもは病気に感染しやすく、感染すると症状の重いものや後遺症が心配されるものもあります。予防接種はそういった危険な病気にかかる確率を減らし、かかっても軽症で済むように免疫をつけます。

健康課 ☎ 44-3004

POINT 1

予防接種はできるだけ受けておきたい。

予防接種は、病気に感染する前に免疫を獲得し、重症化や後遺症などのリスクから体を守るために行います。また、一人ひとりが病気にかからないように予防することは、伝染病のない社会をつくることにもつながります。子どもには積極的に受けさせるようにしましょう。

POINT 2

定期予防接種には接種に適した年齢や接種期間、回数、方法などが決められています。

市では定期予防接種を行っています。対象者には個人通知をしています。

■ 定期予防接種

麻しん風しん、三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)、日本脳炎、BCG、二種混合 (ジフテリア・破傷風)、ポリオ

安全に予防接種を受けるためには、予防接種や病気についてきちんと理解しておくことが大切です。通知が届いたら、有効性や接種方法をよく確認し接種を受けるようにしてください。※疑問や不安があればかかりつけの医師や健康課までお問い合わせください。

POINT 3

定期予防接種を受けられる市指定医療機関

市ホームページに掲載しています。昨年度から一部変更になっていますので、3月までに配布された医療機関名簿をお持ちの方は、ホームページでご確認していただくか健康課までお問い合わせ下さい。

POINT 4

指定医療機関で予防接種を受けると・・・

- 費用 無料
- 申込 市指定の医療機関へ直接予約が必要です。(ポリオは、集団接種のため申込不要です)
- 持参 予診票 (シールの貼ってあるもの)・母子手帳・体温計

※指定医療機関以外での接種を希望する人は、接種希望日の10日前までに健康課へご連絡ください。

✓ 持ち物チェックリスト

母子手帳と予診票は必須アイテム! 接種当日、忘れないように事前に準備しておきましょう。

- 予診票 (シールの貼ってあるもの)
- 母子健康手帳
- 体温計

脳の健康教室の参加者募集

- 読み書き、計算で認知症を予防します。
- 対象 65歳以上で、毎日10分程度の自宅学習ができる人
- 期間 6月~8月 (毎週水曜日 9:30 ~ 11:30 の間の30分程度)
- 定員 20人 (無料)
- 場所 西淡公民館
- ※5月20日(水)の説明会と5月27日(水)の体験学習会にもご参加ください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 44-3006 ☎ 44-3031

学習サポーターを募集

- 「脳の健康教室」の学習支援を行うボランティアスタッフを募集します。
- 対象 おおむね60歳までの人で、明るく高齢者との会話を楽しめる人
- 謝礼 1,000円/回
- ※5月18日(月)のサポーター研修会と5月27日(水)の体験学習会にもご参加ください。

- ▶ 申込 住所・氏名・年齢・電話番号を電話またはFAXで地域包括支援センターへお申し込みください。
- ▶ 申込締切日 5月15日(金) ※先着順

健康課 ☎ 44-3004

