

3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 | 1月 8月 15月 24水 | 9:00～11:00 | 三原保健センター 緑保健康福祉センター 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 | 時間 | 場所 |
|-------|-----|------------|----------|
| 愛育班活動 | 18木 | 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) | 26金 | 10:00～12:00 | 緑保健康福祉センター |

●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 | 25木 | 9:30～11:00 | 仁尾荘 |

●特定保健指導 (YK教室)

| 内容 | 日曜日 | 時間 | 場所 |
|-------------------------|-----|-------------|------------|
| 自分の検査値と生活を振り返ってみよう(要予約) | 17水 | 10:00～11:30 | 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12月・19年6月生) | 5金 | 13:00～13:15 | |
| 2歳児歯科健診 (19年12月生) | 19金 | 13:00～13:15 | 緑保健康福祉センター |
| 母親学級 | 18木 | 13:15～13:30 | |
| 遊びの教室 | 4木 | 9:30～(予約制) | |
| 発達支援相談 | 23火 | 9:30～(予約制) | |
| 育児相談 (21年1月生) | 4木 | 7か月児 | 西淡保健センター |
| (21年8月生) | 10水 | 13:00～13:15 | 南淡福祉保健センター |
| | 17水 | 1歳2か月児 | 緑保健康福祉センター |
| | 24水 | 13:30～13:45 | 三原保健センター |
| 3歳児健康診査 (19年2月生) | 16火 | 12:30～12:45 | |
| 1歳6か月児健康診査 (20年8月生) | 2火 | 12:30～12:45 | |
| 10か月児健康診査 (21年5月生) | 9火 | 12:30～12:45 | 緑保健康福祉センター |
| 4か月児健康診査 (21年11月生) | 23火 | 12:30～12:45 | |
| 食育講座赤ちゃん栄養サロン (21年10月生) | 18木 | 9:45～10:00 | |

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 (広域消防南淡分署 電話53-1536)

| 診察日 | 9:00～16:30 | 19:00～22:30 |
|----------|---------------------|-------------|
| 3月7日(日) | 富本喜文 医師 大森弘之 医師 | |
| 3月14日(日) | 齊藤雅文 医師 穀内勇夫 医師 | |
| 3月21日(日) | 友清龍一郎 医師 畑田卓也 医師 | |
| 3月22日(月) | 日笠久美 医師 渡辺優 医師 | |
| 3月28日(日) | 橋田友孝 医師 齊藤雅文 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 |
|----------|----------|-----------------------------|
| 3月7日(日) | 田中一宏 医師 | |
| 3月14日(日) | 大橋明 医師 | 受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 |
| 3月21日(日) | 大橋玉基 医師 | 担当医は都合により変更になることもあります。 |
| 3月22日(月) | 平山毅 医師 | |
| 3月28日(日) | 植村幹二郎 医師 | |

●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) | 26金 | 13:30～15:00 | 緑保健康福祉センター |

●個別健康相談

| 内容 | 日曜日 | 時間 | 場所 |
|--|------------------------|------------|--|
| 糖尿病予防教室。糖尿病要注意者で、64歳までの人を対象。月1回5か月コース(要予約) | 1月 8月 15月 24水 | 8:40～15:00 | 三原保健センター 緑保健康福祉センター 西淡保健センター 南淡福祉保健センター |

●献血

| 日曜日 | 受付時間 | 場所 |
|-----|-------------|----------|
| 1月 | 11:30～16:00 | 倭文防災センター |
| 18木 | 11:30～16:00 | 三原公民館 |
| 30火 | 10:00～12:30 | 中央庁舎 |



第32回南あわじ市健康大学講座 受講生募集

- ◆期間 5月～11月(合計8回)
- ◆日時 毎月第3木曜日 13:30～16:20
- ◆場所 榎列公民館(11月のみ西淡公民館)
- ◆内容 健康、医療、公衆衛生全般について、市内の医師らが講義します
- ◆対象 市内在住の18歳以上の人
- ◆定員 70人
- ◆申込 申込書(新聞折込チラシ、総合窓口センター、市内医療機関に備付)に必要な事項を記入の上、総合窓口センター、医療機関へご提出ください
- ◆受講料 1,000円(5月の開講式で集金)
- ◆申込締切 4月16日(金)

健康課 ☎44-3004

●阿波踊り体操(骨粗しょう症予防セミナーOB会)

| 内容 | 日曜日 | 時間 | 場所 |
|----------------|-----|--------|------------|
| 阿波踊り体操(いずみ会主催) | 3水 | 10:00～ | 緑保健康福祉センター |



あなたの歯は大丈夫ですか?

歯周病は生活習慣病!!

①40歳を過ぎると、歯はどんどん弱ってきます。

30歳を過ぎると歯が抜ける人が急増します。40歳で平均3本、70歳になると平均18本の歯を失っているといわれていますが、その原因は8割以上が歯周病です。

②45歳を過ぎれば10人のうち4～5人は歯周病に。

歯周病は「歯の生活習慣病」とも呼ばれています。45歳を過ぎると、罹患率が急上昇し、10人のうち8～9人は歯周病にかかっているといわれています。

③歯周病は気がつかないうちに悪化します。

歯周病は「サイレントディーズ(静かなる病気)」と呼ばれ、初期の段階でまったくといってよいほど自覚症状はありません。



あなたは大丈夫!?
歯周病チェックしてみよう!

歯周病を予防する8か条

- ◎毎日1日2回は正しい歯みがき、ブラークを取り除きましょう。
- ◎歯ぐきが痛かったり出血したとしてもきちんと歯みがきしましょう。
- ◎歯石ができたなら、歯科医院で取り除いてもらいましょう。
- ◎定期的に歯の検診を受けましょう。
- ◎よくかんで食べましょう。
- ◎かみごたえのある食べ物をメニューに加え、歯ぐきを鍛えましょう。
- ◎ストレスは早めに、上手に解消しましょう。
- ◎禁煙をし、全身疾患との関係も注意しましょう。

- 歯ぐきが赤く充血し、腫れている
- 歯を磨いたときに出血する
- 歯ぐきがむずがゆい感じがする
- 口の中がいやなお臭(口臭)がする
- 朝起きたときに、口の中がねばねばする
- 歯ぐきが腫れたり、痛む
- 歯ぐきを押すとくさい膿が出る
- 歯に歯石がたまっている
- 水を飲むと歯や歯ぐきがしみる
- 食べ物がよく歯にはさまる
- 歯が少しぐらぐらする
- 歯がぐらついて物がかみ切れないことがある
- 歯が長く見えるようになった

教室参加者の募集

個別健康教室(要予約)

「血糖値が気になる」人のための健康教室です。

■対象 64歳以下。町ぐるみ健診結果で検査値が次の条件にあてはまる人

- ・空腹時血糖 100～125mg/dl
- ・HbA1c 5.2～6.0%
- ・主治医からの紹介者

※次の人は対象外。過去に糖尿病個別健康教室に参加したことがある。胃切除を受けた。糖尿病や心疾患、脳血管疾患の既往歴がある。

■日時と場所 ※4月～8月(全5回コース)

| 日程 | 時間 | 場所 |
|--------|---------------------------------|------------|
| 第1月曜日他 | 8:40～11:30 の内、30分程度 (予約制) | 三原保健センター |
| 第2月曜日他 | | 緑保健康福祉センター |
| 第3月曜日他 | | 西淡保健センター |
| 第4月曜日他 | | 南淡福祉保健センター |

※日程・場所は変更になることがあります

運動教室

エアロビクスやダンベル、チューブを使った体操をします。

■対象 64歳以下で運動不足の人
体重や体脂肪が気になる人※治療中の方は対象外

■定員 30人(定員超のとき、新規の人を優先)

■期間 4月～9月(全6回コース)

■日時 第4金曜日(変更する月もあり)

13:30～15:00

■場所 緑保健康福祉センター



A型リハビリ教室(4月～3月)

理学療法士等によるリハビリテーション。

■対象 64歳以下で機能訓練が必要な人

※主治医からの紹介必要。介護認定者は対象外

■日時 第4金曜日 10:00～12:00

■場所 緑保健康福祉センター

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

沼島診療所

☎57-0030
(月～金曜日)
9:00～12:00
14:00～17:15