

4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	5月	9:00～10:30	三原保健センター
	12月		緑保健福祉センター
	19月		西淡保健センター
	26月		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	15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)	23金	10:00～12:00	緑保健福祉センター

●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)	23金	13:30～15:00	緑保健福祉センター

●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(19年1月・19年7月生)	2金	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(20年1月生)	16金	13:00～13:15	
母親学級	15木	13:15～13:30	西淡保健センター
遊びの教室	8木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	8木	13:30～(予約制)	南淡福祉保健センター
育児相談(21年2月生)	7水	1歳2か月児	
	14水	13:00～13:15	緑保健福祉センター
	21水	7か月児	
3歳児健康診査(19年3月生)	20火	12:30～12:45	三原保健センター
1歳6か月児健康診査(20年9月生)	6火	12:30～12:45	
10か月児健康診査(21年6月生)	13火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査(21年12月生)	27火	12:30～12:45	西淡公民館
食育講座赤ちゃん栄養サロン(21年11月生)	22木	9:45～10:00	

●献血

日曜日	受付時間	場所
22木	11:30～16:00	西淡公民館
28水		北阿万連絡所



●阿波踊り体操

阿波踊り体操 7水 10:00～ 緑保健福祉センター

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	7水	10:00～	緑保健福祉センター

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(広域消防南淡分署横)☎53-1536

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
4月4日(日)	福田 郁夫 医師	柴田 亮平 医師
4月11日(日)	福原 正博 医師	高田 育明 医師
4月18日(日)	前田 昌己 医師	穀内 純江 医師
4月25日(日)	真野 博文 医師	鈴木 俊示 医師
4月29日(木)	宮崎 美枝 医師	平山 毅 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4日(日)	大橋 明 医師	
4月11日(日)	富本 康仁 医師	受診前に電話をおかけください。
4月18日(日)	奥村 司 医師	☎23-2700
4月25日(日)	田中 一宏 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
4月29日(木)	大橋 玉基 医師	

介護予防出前講座

地域で学習して高齢期の健康づくりに活用してみませんか?

◆講座内容 ①高齢者の健康づくり②介護予防に関する知識③転倒予防やストレッチ体操の実施④お達者音頭講習⑤高齢者の食事と栄養について⑥歯とお口のケア⑦健口体操(口唇・舌の体操・唾液腺マッサージ)⑧認知症予防についての知識⑨うつ予防についての知識⑩音楽療法などのご希望に応じた内容

◆対象 65歳以上の高齢者を対象としたグループ、地域で高齢者が集まる会など(10人以上)
※1グループにつき3回まで利用出来ます(無料)

◆日時 月～金曜日(平日)の9:00～17:00までの間(1時間程度)

◆申込方法 開催の1か月前までにお申込みください

◆申込先 地域包括支援センター☎44-3006

お達者教室参加者募集

◆内容 健康チェック、講話、料理、軽体操、手工芸などの介護予防教室

◆講師 栄養士、歯科衛生士、理学療法士等

◆対象 65歳以上で継続参加できる人

◆期間 5月～9月(毎月1回)

◆会場と日時 (定員:各会場20人まで)

会場	日程	時間
緑保健福祉センター	第2水曜日	13:30～15:00
西淡保健センター	第3金曜日	
三原保健センター	第1火曜日	
南淡福祉保健センター	第1木曜日	

◆申込期限 4月16日(金)まで

◆申込先 地域包括支援センター☎44-3006

第32回南あわじ市健康大学講座受講生募集

(5月～11月の合計8回)

☆申込締切 4月16日(金)

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)

受講料 1,000円(5月の開講式で集金)

※詳しくは広報南あわじ3月号をご覧ください

☎健康課☎44-3004

あなたとあなたを必要とする人のために



町ぐるみ健診を受けましょう!

平成20年度からスタートした特定健康診査、今年で3年目をむかえ「メタボ健診」として定着してきているのではないのでしょうか? 症状を自覚しないまま進行していく生活習慣病を予防するために、まず毎年健診を受けて自分の体の状態を知ることは大切です。

☎健康課☎44-3004



21年度のがん検診で、がんが見つかった人数(がん疑いを含む)は以下のとおりです。対象年齢の人はがん検診を定期的に受診しましょう。
胃がん=7人 肺がん=9人 大腸がん=7人
乳がん=3人 子宮がん=2人
前立腺がん=16人 (22年2月末現在)

申込から健診までの流れ

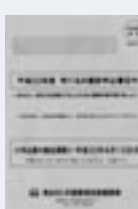
4月上旬に申込書郵送

◎申込書を4月上旬に各世帯に郵送します

《申込期限 4月12日(月)》

◎受診項目ごとに「受ける・受けない」のどちらかを○で

囲み、ご返送ください(受診しない人も返送が必要です)



6月～健診受診票等郵送

◎申込者へは6月初旬～中旬に、健診受診票と予約票を郵送します

◎市国保の40～74歳の人のみ、特定健康診査受診券をお送りします(別途送付)
市国保以外の40～74歳の人の受診券は、ご加入の医療保険者や事業主へご確認ください

7月～健診を受けましょう

◎健診受診票・予約票・医療保険証(全員)・自己負担金をお持ちのうえ、指定日時にお越しください

※40～74歳の人が受診する特定健康診査には、特定健康診査受診券が必要です。受診券がない場合、全額自己負担(5,250円)となります



内容 特定健康診査(40～74歳)、後期高齢者健康診査(75歳以上)、健康診査(19～39歳)、生活機能評価(66歳以上)、がん検診(胸部・胃部・大腸・前立腺・子宮・口腔)など
※乳がん検診のみ個別検診(申込者へ別途通知)

日程表

◆受付時間(予約制)

8:30～11:30

13:00～14:30

実施月	会場	実施日 (○印は子宮がん検診実施日)						
7月	西淡保健センター	1木	2金	③土	5月	6火	⑦水	
	南淡福祉保健センター	13火	14水	⑮木	16金	⑰土	20火	21水
	三原保健センター	⑳月	27火	28水	29木	⑳金	⑳土	
8月	緑保健福祉センター	④水	5木	6金	⑦土	9月		
9月	南淡福祉保健センター	3金	④土	⑥月				

※送迎バスがある日

阿那賀・伊加利・津井地区...7月3日(土) 福良地区...7月17日(土) 沼島・灘地区...7月14日(水)・15日(木)

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