

2月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
運動教室	15	木	沼島総合センター

● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	19	月	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所本館1階

● 乳幼児健康カレンダー

()は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	15	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (29年10月生)	27	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (29年4月生)	20	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (28年7月生)	6	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (27年11月生)	21	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (27年1月生)	13	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (25年2月生)	26	月	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
強い歯大好き健診 (26年11月・27年5月生)	7	水	13:15～13:45	
育児相談 (28年12月生)	9	金		
(29年7月生)	23	金	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (29年9月生)	22	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	1	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	1	木	13:30～	

● 阿波踊り体操(いづみ会主催)1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	7	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	21	水		

● 特定保健指導やせてきれいになる(YK教室・個別健康教室)※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
血液検査・体重・ 腹囲・血圧測定	14	水	9:00～ 12:00	中央公民館

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
9	金	10:00～11:30	倭文公民館
9	金	13:30～16:00	南あわじ市 保健センター
19	月	11:30～16:00	福良地区公民館

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課☎43-5218まで

認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話し合える場です。
日 時 2月14日(水) 14:00～15:00
場 所 中央公民館2階 視聴覚室
〒地域包括支援センター☎43-5237

スマイルカフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とそのご家族、地域の人誰もが気軽に集え、家族らが抱える介護負担の相談にスタッフが応じます。
日 時 2月6日(火) 13:00～16:00
場 所 いちばん星(南あわじ市市福永572)
〒地域包括支援センター☎43-5237

小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター
毎日午後10時～午前6時までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。
〒小児夜間救急電話センター☎44-3799

◆休日小児救急診療
日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設しています。
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
〒本応急診療所☎24-6340

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00～23:00
土曜13:00～23:00
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

休日応急診療所(賀集地区公民館☎53-1536)

診察日	9:00～11:30	13:00～16:30	19:00～22:30
4日(日)	大鐘稔彦 医師	穀内勇夫 医師	
11日(日)	穀内勇夫 医師	畑田卓也 医師	
12日(月)	畑田卓也 医師	日笠久美 医師	
18日(日)	西口 弘 医師	齊藤雅文 医師	
25日(日)	横山龍治 医師	柴田亮平 医師	

朝ごはんを食べて1日を元気に

〒健康課☎43-5218

「朝はもうちょっと寝たい」「忙しくて時間がない」「食欲がない」といった理由から、朝ごはんを抜いたり、食べる習慣がない人が多くなっています。また、食べていても朝ごはんでの野菜の摂取量は少なく、朝食に「パンと飲み物」「ごはんといりかけ」といった偏った内容となっていることも多いようです。でも、朝ごはんを食べることは、1日を元気にスタートするためにとっても大切なことで、こんないいことがあることを知っていますか?

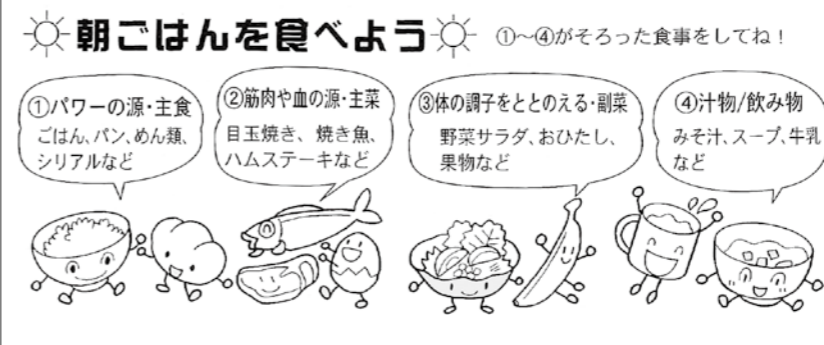
朝ごはんを食べることの効用

- 睡眠中に下がった体温が上がって、体が活動しやすい状態になり、午前中から元気に動ける
- 脳にエネルギーが補給されるので、集中力・記憶力がアップする
- 毎日朝ごはんを食べることで自律神経の乱れも減り、生活リズムが整う
- 胃や腸が活動をはじめるので、便通がよくなる

朝食を毎日食べる人の割合(南あわじ市食育推進計画より)

3歳児 …… 92.0%(H25南あわじ市3歳児健診1日の生活の様子より)
小学6年生 …… 84.3%(H26年度心と体に関するアンケート調査 緑・西淡地区より)
中学生・高校生 …… 82.2%(H23年中学生・高校生の健康づくり実態調査 淡路圏域より)
55歳男性 …… 87.5%(H26年度南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査より)

中・高生で、欠食する人の割合が高い傾向にあります。



「たよりになるね!食育ブック①食と健康編改訂版」より転載

忙しい朝は、時間をかけずに用意したいものです。夕食の残りを利用したり、レンジで加熱しただけの野菜でも十分に朝ごはんになります。納豆や海苔、卵などの簡単なごはんの友を添えるだけでもOK。パン食もいいですが、ごはんは毎日食べても食べ飽きないので、「ごはんを炊いておく」ということを習慣づけるのもいいですよ。

いづみ会で健康づくりの食生活を学びませんか?

いづみ会では、地域活動栄養士の考案する健康食を年7回調理実習することができます。またいづみ会は地域の保育所や小学校などでの食育活動や地域のイベントで郷土料理の普及などの活動を実施しています。興味のある人は最寄りのいづみ会員または健康課☎43-5218まで。

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種(定期接種)

今年度対象者へ昨年4月に通知しました高齢者肺炎球菌の予防接種期間は平成30年3月31日までです。対象期間外での接種は全額自己負担となります。75歳以上で、これまで助成を受けていない人には、定期接種と同じ負担金で接種できる制度がありますので、健康課☎43-5218までお問合せください。