

## 3月の健康カレンダー

### ● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
分班長会議	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	12	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11月生)	27	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (29年5月生)	20	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (28年8月生)	6	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (27年12月生)	14	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (27年2月生)	13	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (25年3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12月・27年6月生)	7	水	13:15～13:45	
育児相談 (29年1月生)	9	金		
(29年8月生)	16	金	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (29年10月生)	15	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 (いずみ会主催) 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
	14	水		

### 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)	齊藤雅文 医師 高田育明 医師	
11日(日)	瀧川 卓 医師 穀内純江 医師	
18日(日)	守本圭希 医師 鈴木俊示 医師	
21日(水)	横山龍治 医師 平山 毅 医師	
25日(日)	高田育明 医師 西口 弘 医師	

### ● 特定保健指導 (YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
体重・腹囲・血圧測定 血液検査の結果の見方 とストレッチ・筋トレ	8	木	9:30～ 12:00	中央公民館

### ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
13	火	11:30～16:00	中央公民館
24	土	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザ・ シーバ

※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 3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(認知症カフェ) ※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 3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

### 3月1日～8日は「女性の健康週間」

厚生労働省は毎年この期間を女性の健康づくり国民運動として展開しています。

女性には骨粗しょう症のほかにも、乳がんや子宮がんなど様々な女性特有の病気があります。自分自身の生活を振り返るとともに、自覚症状はなくても、定期的に健診(検診)を受けましょう。

### 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

☎洲本市応急診療所 ☎24-6340

## 骨粗しょう症って知ってますか?

☎健康課 ☎43-5218

骨粗しょう症は骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。骨は新陳代謝を繰り返す、古い骨は溶かされ、新たに骨がつくり直され、常に生まれかわっています。そのためには常に新鮮なカルシウムが必要です。

ところが、カルシウム不足や運動不足、ストレスなどが続いたり、加齢によってカルシウム吸収が低くなると、骨のカルシウムが血液中に溶け出してしまいます。骨は99%カルシウムでできているので、骨のカルシウムが減るとは、骨がもろくなるのです。

さらに年をとったり、運動不足で筋力も一緒に低下すると転びやすくなり、骨折し、寝たきりになる危険が高まります。淡路島でも、大腿骨頸部骨折で入院する高齢者が増えています。

だからこそ、骨粗しょう症を予防することが大切です。



### 骨粗しょう症を予防するには?

骨量と筋量アップで骨を守ろう!

#### ①元気に歩いて骨に刺激を与えよう!

- 普段より心もち速めのスピード
- 膝に負担がかからない程度に少し大股で!
- あごをひいてまっすぐ前方をみながら背筋をのばして
- まずは10分間続けて歩くことからスタート



#### ②足腰を鍛えよう!

- 股関節の屈曲運動: 椅子に座った状態から膝をゆっくり持ち上げる。3秒間止め、ゆっくり元に戻す。5～10回繰り返し、足をかえる。
- 上体起こし: あお向けになり、膝を曲げ、足を立てて寝た状態から、お腹をのぞきこむように頭と肩を起こす。上体をあげたまま5秒間止め、ゆっくりもとに戻す。5～10回繰り返す。



### カルシウムが摂れる食品って?

1日にプラス200mgのカルシウムを摂ろう!

成人の1日に必要なカルシウムの量は約600mg。でも骨粗しょう症予防のため、あと200mgプラスして800mg以上を摂るように心がけましょう。

#### カルシウムを200mg摂れる代表的な食品と量

- プロセスチーズ1ピース
- ししゃも3尾
- 牛乳コップ1杯
- 木綿豆腐1/2丁



### 女性のほうが骨粗しょう症になりやすい?!

女性はもともと骨が細く、筋力が弱い上に、妊娠や出産、年齢と共に起こる女性ホルモンの分泌の低下などから、カルシウムが骨の外に流出しやすいため、骨粗しょう症になりやすいのです。若いうちから骨の健康を意識した生活習慣の改善、予防が非常に大切です。

#### 女性は若いうちから検査を

骨粗しょう症を早期発見するには定期的な検査が欠かせません!

南あわじ市では、平成30年度から骨粗しょう症検診の対象を19歳以上に広げます。若いうちから検査を受けて骨の状態を把握しておけば、骨の健康管理・骨粗しょう症の予防に役立ちます。

