

11月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
17	日	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザ・シーパ
20	水	13:30～16:00	美菜恋来屋
24	日	11:30～16:00	ショッピングセンター・パーティ

● 健康相談

内容	日	曜日	受付時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	11	月	9:00～10:30 13:00～14:30	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
4カ月児健康診査 (元年7月生)	22	金	12:30～13:00	
10カ月児健康診査 (31年1月生)	15	金	12:30～13:00	
1歳6カ月児健康診査 (30年4月生)	5	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (29年8月生)	20	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (28年10月生)	8	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (26年11月生)	25	月	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
強い歯大好き健診 (28年8月・29年2月生)	6	水	13:15～13:45	
育児相談 (31年4月生)	27	水	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (元年6月生)	26	火	10:00～10:30	
遊びの教室(予約制)	7	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	7	木	13:30～	

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(真集地区公民館横 ☎53-1536)

診察日	時間	医師
9:00～11:30 13:00～16:30	18:00～21:30	
3日(日)	西口 弘 医師	瀧川 卓 医師
4日(月)	横山龍治 医師	鈴木俊示 医師
10日(日)	細川裕平 医師	細川裕平 医師
17日(日)	瀧川 卓 医師	森 大樹 医師
23日(土)	守本圭希 医師	南 辰也 医師
24日(日)	細川裕平 医師	細川裕平 医師

● 特定保健指導 (YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
食事のカロリーを知ろう、論鶴羽ダム周回ウォーキング	12	火	13:30～16:00	中央公民館 論鶴羽ダム
参加者体験談、簡単ヨガ体験	28	木	13:30～16:00	中央公民館

● 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	6 20	水 水	10:00～	南あわじ市 保健センター

● いずみ会リーダー養成講座

調理実習	日	曜日	時間	場所
	15	金	10:00～14:00	中央公民館

※各種教室・相談のお問合せは、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話し合える場

日	曜日	受付時間	場所
13	水	14:00～15:00	中央公民館2階

● スマイル(認知症)カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
28	木	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援センター(☎43-5237)まで

● こころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
24	日	13:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

● 家族教室 ※申込不要

精神疾患を抱える人のご家族らが交流を深める場

日	曜日	受付時間	場所
13	水	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

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

※このサービスの通話は、お客様対応の品質向上のために録音させていただきます

◆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。予約は不要です。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
☎洲本市応急診療所 ☎24-6340

3キロダイエット・ウォーキングにチャレンジしよう ～南あわじ市民みんなで健康づくり～

☎健康課 ☎43-5218

今年の6～9月に実施した町ぐるみ健診結果では8,810人の受診者のうち1,986人(4.4人に1人)が肥満(BMI25以上)でした。肥満は動脈硬化症、心血管疾患(心臓病・脳卒中・脳梗塞)、糖尿病など「生活の質(QOL)」を下げ、命に関わる疾患のリスクを高めます。

肥満の人は適正体重に近づくように減量に挑戦しましょう。ダイエットなどの健康づくりに取り組む人を対象に、2つの「チャレンジ企画」がありますので、ぜひご参加ください。

【参考値】BMI=体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)

BMI値	18.5	22	25
身長	(やせすぎ)	(適正体重)	(肥満)
155 cm	44.4 kg	52.8 kg	60.0 kg
160 cm	47.3 kg	56.3 kg	64.0 kg
165 cm	50.3 kg	59.8 kg	68.0 kg
170 cm	53.4 kg	63.5 kg	72.2 kg
175 cm	56.6 kg	67.3 kg	76.5 kg
180 cm	59.9 kg	71.2 kg	81.0 kg

①「レッツ 3キロダイエット チャレンジ!!」参加者募集

各自で食事や運動などダイエットに取り組みましょう。体重測定を行い、成功した人には特典があります。昨年は、20～60歳代の男女30人が3キロ以上のダイエットに成功。最も減量された人は-7キロで、健診の血液データも改善しました。

市で毎月実施している健康相談でダイエットのアドバイスもしていますので、お気軽にお越しください。

対象者 令和元年度町ぐるみ健診・職場健診等で体重の記載がある結果表をお持ちの人

結果測定の日時 令和2年2月12日(水)
9:00～15:00の間にお越しください

場所 市役所本館1階

持参物 令和元年度健診結果表



めざせ
ダイエット!

特典

- ◆達成賞として、結果表の体重から3キロ以上減量した人に「南あわじ市ゴミ袋大1袋(20枚入り)」
- ◆最も減量された人から順に「美菜恋来屋商品券」を
①5,000円分②3,000円分③1,000円分プレゼント

昨年の成功した人の取り組み

食事	運動	生活行動
①野菜を多めに食べた	①ウォーキングを続けた	①草引き、拭き掃除など家事をした
②炭水化物重ね食いをやめた	②風呂あがりにストレッチ	②できるだけ歩き、階段を使った
③お菓子、甘い飲料を控えた	③1日30分の運動	③毎日体重計に乗った
④腹8分目	④筋トレをした	④家族、職場でダイエット宣言

②「レッツ ウォーキング チャレンジ!!」参加者募集

ウォーキングで健康づくりに取り組みましょう。11月1日～2月12日のうち1日8,000歩以上を80日以上歩いた人には特典があります。歩数計をお持ちの人ならどなたでも参加できます(スマホでも可)。

※歩数計がない人には貸出可(数に限りがあります)

記録表の持参日時 令和2年2月12日(水)
9:00～15:00の間にお越しください

場所 市役所本館1階

持参物 ウォーキング記録表(日付と歩数が記録されていること。様式自由。健康課にも備え付けています)

特典

- ◆達成賞 「南あわじ市ゴミ袋大3枚」
- ◆グループ賞 3人以上で取り組み、平均歩数が一番多かったグループに「美菜恋来屋商品券」3,000円分
- ◆コンビ賞 2人組で取り組み、平均歩数が一番多かったコンビに「美菜恋来屋商品券」1,000円分