

1月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
8	水	10:00～12:00 13:15～16:00	市役所本館

● 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	14	火	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9月生)	24	金	12:30～13:00	
10カ月児健康診査(31年3月生)	17	金	12:30～13:00	
1歳6カ月児健康診査(30年6月生)	7	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診(29年10月生)	15	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査(28年12月生)	10	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査(27年1月生)	20	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10月・29年4月生)	8	水	13:15～13:45	
育児相談(元年6月生)	29	水	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(元年8月生)	28	火	10:00～10:30	
遊びの教室(予約制)	9	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	9	木	13:30～	

● 特定保健指導 (YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
体操とグループトーク	21	火	13:30～16:00	中央公民館

● 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	8 22	水 水	10:00～	南あわじ市保健センター

※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
15	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
23	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
26	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
8	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(真集地区公民館 ☎53-1536)

診察日	時間	医師
9:00～11:30 13:00～16:30	18:00～21:30	
1日(水)	守本圭希 医師	畑田卓也 医師
2日(木)	瀧川 卓 医師	福原正博 医師
3日(金)	南 辰也 医師	柴田亮平 医師
5日(日)	友清龍一郎 医師	福田郁夫 医師
12日(日)	橋田友孝 医師	細川裕平 医師
13日(月)	細川裕平 医師	齊藤雅文 医師
19日(日)	福田郁夫 医師	森 大樹 医師
26日(日)	細川裕平 医師	細川裕平 医師

健診からはじめる生活習慣改善

～令和元年度町ぐるみ健診集計結果～

健康課 ☎43-5218

町ぐるみ健診受診者数

総受診者数 10,037人
(男性3,994人 女性6,043人)
特定基本健診受診者数 8,811人
(男性3,590人 女性5,221人)

特定基本健診(血液・尿・血圧・身体計測などの基本的な健診)を受けた人は8,811人。判定結果をみると、異常のなかった人は3.6%のみ。96.4%の人が、何らかの生活習慣の見直しや医療機関の受診が必要となっています。

基本健診で「要医療」や、「がん検診」などで「要精密検査」と判定された人は必ず医療機関を受診しましょう。

特定基本健診判定結果

異常認めず	要指導※1	要医療※2	要継続医療
319人	2,057人	2,317人	4,118人
3.6%	23.3%	26.3%	46.8%

※1要指導:早期に医療機関を受診するほどでないが生活習慣の見直しが必要
※2要医療:早期に医療機関を受診する必要あり

メタボ判定(特定基本健診受診者19～74歳)

受診人数	メタボ	メタボ予備群
7,207人	804人(11.2%)	535人(7.4%)

体格

やせ: 9.9%(875人/受診人数8,810人)
肥満: 22.5%(1,986人/受診人数8,810人)
腹囲基準値超過: 21.2%(1,531人/受診人数7,207人)

◆BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
やせ: BMI18.5未満
標準: BMI18.5以上25.0未満
肥満: BMI25.0以上



◆腹囲基準値: 男性85cm未満、女性90cm未満

まだ間に合います!子宮頸がん・乳がん検診

子宮頸がん検診は2月末まで、乳がん検診は3月末まで実施中です。申込がまだの人は、健康課までご連絡ください。

子宮頸がん検診

◆対象者 20歳以上の偶数年齢の女性
◆検診期間 2月29日(土)まで
◆自己負担額 1,500円

乳がん検診

◆対象者 40歳以上の偶数年齢の女性
◆検診期間 3月31日(火)まで
◆自己負担額 1,700円



チャレンジ企画に参加して生活習慣改善に取り組みましょう!

健診で大切なことは、受けた後の生活習慣を見直し、改善していくことです。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。各チャレンジ企画の詳細は広報11月号22頁をご覧ください。



1 レッツ 3kg ダイエット チャレンジ!!

生活習慣改善に取り組んだ結果、体重が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)」をプレゼント。結果判定の体重測定は、2月12日(水)午前9時～午後3時に市役所本館1階で実施します。

2 レッツ ウォーキング チャレンジ!!

令和元年11月1日～令和2年2月12日のうち1日8,000歩以上を80日以上歩いた人に「南あわじ市ゴミ袋大3枚」をプレゼント。日付と歩数を記録した記録表を、2月12日(水)午前9時～午後3時に市役所本館1階にお持ちください。