

6月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	17 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)	25 金	10:00 ~ 12:00	緑保健福祉センター

● 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、体脂肪測定など	7 月 14 月 21 月 28 月	9:00 ~ 10:30	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 南淡福祉保健センター

● 個別健康教室

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。	7 月	8:40 ~ 11:30	三原保健センター
糖尿病要注意者で、64歳までの人が対象。(月1回、要予約)	14 月		緑保健福祉センター
	21 月		西淡保健センター
	28 月		南淡福祉保健センター

● 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3月・19年9月生)	4 金	13:00 ~ 13:15	
2歳児歯科健診 (20年3月生)	18 金	13:00 ~ 13:15	緑保健福祉センター
母親学級	17 木	13:15 ~ 13:30	
遊びの教室	10 木	9:30 ~ (予約制)	
発達支援相談	10 木	13:30 ~ (予約制)	
育児相談 (21年4月生)	2 水	1歳2か月児	西淡保健センター
(21年11月生)	9 水	13:00 ~ 13:15	南淡福祉保健センター
	16 水	7か月児	緑保健福祉センター
	23 水	13:30 ~ 13:45	三原保健センター
3歳児健康診査 (19年5月生)	22 火	12:30 ~ 12:45	
1歳6か月児健康診査 (20年11月生)	8 火	12:30 ~ 12:45	
10か月児健康診査 (21年8月生)	15 火	12:30 ~ 12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (22年2月生)	29 火	12:30 ~ 12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (22年1月生)	24 木	9:45 ~ 10:00	

※各教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)までお願いします。

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	

診察日	時間
9:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30
6月6日(日)	西口 弘 医師 橋田友孝 医師
6月13日(日)	畑田卓也 医師 福田郁夫 医師
6月20日(日)	横山龍治 医師 福原正博 医師
6月27日(日)	斉藤雅文 医師 前田昌己 医師

診察日	担当医師	備考
6月6日(日)	植村幹二郎 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
6月13日(日)	大橋 明 医師	
6月20日(日)	奥村 司 医師	
6月27日(日)	田中一宏 医師	

● 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)	25 金	13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター

● 献血

日曜日	受付時間	場所
3 木	11:30 ~ 16:00	南淡公民館



毎月6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

国は、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」、県は、毎年10月を「ひょうご食育月間」としています。毎月19日には家庭で、地域で、食育を広げていきましょう。

南あわじ市食育推進計画

南あわじ市は、平成22年3月に「南あわじ市食育推進計画」を策定しました。計画では、「みんなでおいしく楽しく食でつながる南あわじ」を基本理念に、南あわじ市らしさを生かした4つの取り組みを掲げ、子どもたちの健やかな成長や、生涯を通じた健康づくりの実現をめざします。

～4つの取り組み～

- ◆食事の時間を家族で楽しむ
 - ◆健康な食生活で毎日を過ごす
 - ◆南あわじの「食」を味わう
 - ◆「食」にふれ、感謝のこころを育てる
- ☆詳しい内容は市内図書館・図書室や南あわじ市ホームページでもご覧になれます。



いずみ会リーダー養成講座 参加者募集

～食生活を改善してみませんか?～

- ◆日時 6月24日(木) 10:00 ~ 12:30
 - ◆場所 三原公民館
 - ◆内容 食生活のチェック及び生活習慣病を予防するための講話と調理実習(全12回)
 - ◆参加費 材料費の実費(年1,000円程度)
- ☎洲本健康福祉事務所 ☎26-2062 / 健康課 ☎44-3004

● 阿波踊り体操 (いずみ会主催)

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	2 水	10:00 ~	緑保健福祉センター

乳がん・子宮がん検診を受けましょう

がんは死亡原因の第一位です。最近では女性特有のがん(乳がんや子宮がん)にかかる割合が増加しています。定期的な検診で**早期発見・早期治療**することが大切です。

～乳がん検診について～

乳がんは女性にできるがんの中で**一番多く、年間4万人**が発症しています。日本人女性の20人に1人がかかる計算で、40代後半にもっとも多く発症しています。

南あわじ市の乳がん検診手法

マンモグラフィ(乳房専用のレントゲン撮影)を導入した乳がん検診を医療機関で実施しています。早期発見・早期治療を行うため、定期的に乳がん検診を受けましょう。

受診の流れ

- ① 事前に健康課への申し込み
 - ② 受診票を健康課より送付
 - ③ 申込者は医療機関に予約をして受診
- 対象 **40歳以上の女性で、平成23年4月1日現在において偶数年齢の人**

【例】

受診できる人	受診できない人
昭和44年3月1日生まれの人	昭和44年4月5日生まれの人
平成23年4月1日時点で42歳のため	平成23年4月1日時点で41歳のため

- 検診期間 6月～12月
- 検診項目 問診、視触診、マンモグラフィ
- 個人負担金 1,700円(検診当日、受診された医療機関でお支払いください)
- 受診医療機関 穀内クリニック、海の里クリニック、八木病院、平成病院

※乳がん検診の受診間隔は2年に1回とされています。ただし、触れてしこりがあるなど自覚症状がある場合は、すみやかに乳房疾患の専門医療機関で受診してください

～子宮頸がん検診について～

子宮頸がんは、ウイルスの感染が主な原因とされ、20～30代の若い人に急増しています。早期がんでは自覚症状がないので、検診が必要です。

検診は、綿棒などで子宮頸部の細胞をこすり取るだけで痛みもありません。20歳以上で、2年に1度の受診をお勧めします。市では、町ぐるみ健診で検査できます。

子宮頸がんの検診日	場所
7月3日、7日	西淡保健センター
7月15日、17日、22日	南淡福祉保健センター
7月26日、30日、31日	三原保健センター
8月4日、7日	緑保健福祉センター
9月4日、6日	南淡福祉保健センター

■対象 **20歳以上の女性で、平成23年4月1日現在において偶数年齢の人**

■個人負担金 1,200円

受診希望で、まだお申し込みをされていない人は早急に健康課までお申し込みください。
☎健康課 ☎44-3004
※すでにお申し込みを頂いている人は、5月中旬に乳がん検診受診票を、6月中旬頃に子宮がん検診受診票を町ぐるみ健診受診票とあわせて送付します。

～女性特有のがん検診推進事業のお知らせ～

市では、下表の対象年齢の女性に**無料クーポン券**をお送りしました。積極的な受診をお願いします。検診を受けるには予約が必要です。



乳がん検診		子宮頸がん検診	
①	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれの人	①	平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの人
②	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれの人	②	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの人
③	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの人	③	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの人
④	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの人	④	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれの人
⑤	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの人	⑤	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれの人

- 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