

# 1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	20 木	11:00～	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)	28 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 金	9:00～10:30	三原保健センター
	12 水		緑保健福祉センター
	17 月		西淡保健センター
	24 月		南淡福祉保健センター

## ● 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)	27 木	13:30～15:00	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 金	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)	12 水		緑保健福祉センター
	17 月		西淡保健センター
	24 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10月・20年4月生)	7 金	13:00～13:15	
2歳児歯科健診(20年10月生)	21 金	13:00～13:15	緑保健福祉センター
母親学級	20 木	13:15～13:30	
遊びの教室	13 木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	13 木	13:30～(予約制)	
育児相談(21年11月生)	5 水	13:00～	西淡保健センター
(22年6月生)	12 水		南淡福祉保健センター
	19 水		緑保健福祉センター
	26 水		三原保健センター
3歳児健康診査(19年12月生)	18 火	12:30～12:45	
1歳6か月児健康診査(21年6月生)	14 金	12:30～12:45	
10か月児健康診査(22年3月生)	11 火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査(22年9月生)	25 火	12:30～12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(22年8月生)	27 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

## 時間外診療病院

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
		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	

## 休日応急診療所(広域消防南淡分署☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
1月1日(土)	浦瀬 巖 医師	穀内 勇夫 医師
1月2日(日)	大鐘 稔彦 医師	畑田 卓也 医師
1月3日(月)	穀内 勇夫 医師	斉藤 雅文 医師
1月9日(日)	真野 博文 医師	高田 育明 医師
1月10日(月)	宮崎 美枝 医師	穀内 純江 医師
1月16日(日)	村野 謙一 医師	鈴木 俊示 医師
1月23日(日)	浦瀬 巖 医師	平山 毅 医師
1月30日(日)	大鐘 稔彦 医師	富本 喜文 医師

## 休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
1月1日(土)	田中 一宏 医師	
1月2日(日)	富本 康仁 医師	
1月3日(月)	奥村 司 医師	
1月9日(日)	富本 康仁 医師	受診前に電話をおかけください。☎23-2700
1月10日(月)	奥村 司 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
1月16日(日)	大橋 明 医師	
1月23日(日)	田中 一宏 医師	
1月30日(日)	平山 毅 医師	

## ● 特定保健指導 (YK教室)

内容	日曜日	時間	場所
「自分の消費カロリー・摂取カロリーのバランスを知らず体重・腹囲・血圧測定(要予約)」	31 月	14:00～15:30	南淡福祉保健センター

## ● いずみ会リーダー養成講座

内容	日曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成(要予約)	20 木	10:00～12:30	三原保健センター

## 特定保健指導

### やせてきれいになる YK教室

特定健診の結果、メタボとその予備群と診断された人の教室を10月から開催しています。食事や運動を参加者の皆さまと話し合いながら進めています。昨年度は、参加者16人中12人に腹囲1cm以上または体重1kg以上減の変化がありました。

☎健康課☎44-3004



- Aさん「体重を1kg減らすには、相当苦勞があるねんな」
- Bさん「1日の食事の中で、あんまり食べてないように思っていたんです。カロリーをみると、こんだけになるのか」
- Cさん「いかによく食べているかわかりました」

## 母子健康手帳

### 平成23年4月1日以降は健康課で交付します

これまで総合窓口センターで行っていた母子健康手帳の交付場所を4月以降健康課(緑保健福祉センター内)に変更します。

☎健康課☎44-3004

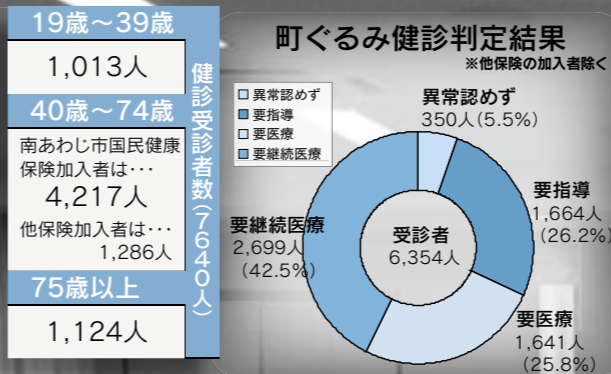
## ● 阿波踊り体操(いずみ会主催)

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	6 木	10:00～	緑保健福祉センター

# メタボは5人に1人

※がん検診者除く  
今年度の町ぐるみ健診の結果がまとまりました。「異常を認めず」の人は、全体でわずか**5.5%**でした。メタボリックシンドローム(以下、メタボ)とその予備群は「5.0人に1人」(「男性3.0人に1人」「女性10.2人に1人」となりました。

☎健康課☎44-3004



## メタボ判定

(南あわじ市国民健康保険加入者40～74歳4,200人)

※4,200人は保険異動者、生活保護者17人を除いた人数

メタボ 男性 346人(18.8%) 女性 151人(6.4%)

メタボ予備群 男性 266人(14.5%) 女性 81人(3.4%)

※( )内は、男性1,839人、女性2,361人に対するもの

市では健診結果に基づいて一人ひとりに合ったアドバイスを行っています。毎日の健康を維持するためにも保健センターをぜひご利用ください!

受けて安心「まちの健診」  
自覚症状のない生活習慣病を健診で見つける

おへそ周り男性85cm以上、女性90cm以上がメタボの基準

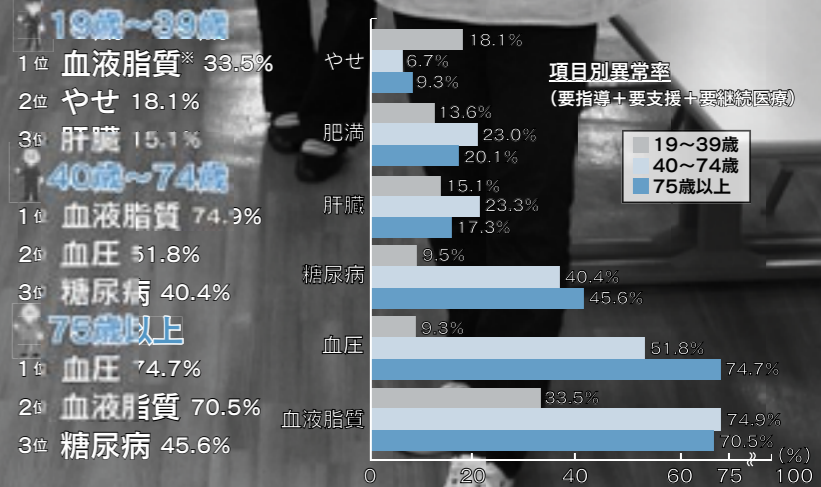
## 健診結果、見ただけになっていませんか?

健診結果はご自身の健康状態を知らせてくれます。一度じっくりと健診結果に目を通してみてください。健診結果が「要医療」「要精密検査」になっている人で、受診がまだの場合はお早めに受診してください。

## 生活習慣、見直してみませんか?

不健康な生活習慣(運動不足、喫煙、過飲酒、ストレス過剰、睡眠不足など)で引き起こされる病気を生活習慣病といいます。高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満症などの病気です。これらは普段の生活習慣を見直して改善することで、病気を予防し発症を遅らせることができます。いま一度ご自身の生活習慣を見直し、できることから始めてみませんか。気づいたときがチャンスです。

## 健診受診者の異常率



※血液脂質とは、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール、中性脂肪のことで