

# 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	16 木	9:30～	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 64歳以下を対象(要予約)	24 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	6 月 13 月 20 月 27 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

## ● 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	16 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (23年2月生)	28 火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (22年8月生)	14 火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (21年11月生)	7 火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
3歳児健康診査 (20年5月生)	21 火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (21年3月生)	17 金	13:00～13:30	
強い歯・幼児フッ素塗布 (20年3月・20年9月生)	3 金	13:00～13:45	
育児相談 (22年4月生)	2 木		南淡福祉保健センター
(22年11月生)	8 水 15 水 22 水	13:00～14:00	西淡保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (23年1月生)	23 木	9:45～10:00	
遊びの教室	9 木	9:30～(予約制)	緑保健福祉センター
発達支援相談	9 木	13:30～(予約制)	

## ● 阿波踊り体操 (いづみ会主催)

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	1 水 15 水	10:00～	緑保健福祉センター

## ● 献血

日曜日	受付時間	場所
3 金	11:30～16:00	南淡公民館

※上記教室・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
	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	

## 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
6月5日(日)	大鐘稔彦 医師	平山 毅 医師
6月12日(日)	畑田卓也 医師	西口 弘 医師
6月19日(日)	穀内勇夫 医師	富本喜文 医師
6月26日(日)	西口 弘 医師	友清龍一郎 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
6月6日(日)	大橋 明 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)	平山 毅 医師	
6月20日(日)	植村幹二郎 医師	
6月27日(日)	田中一宏 医師	

## ● 元気はつらつ教室

内容	日曜日	時間	場所
認知症、笑いの力など	9 木	13:00～	南淡福祉保健センター
介護保険、健康劇など	23 木		

## ● いきいき百歳体操モデル事業

内容	日曜日	時間	場所
筋力運動	7 火		
※足腰が弱ってきたと 感じる人などが対象	14 火 21 火 28 火	13:15～	西淡庁舎集会所

※上記教室のお問い合わせは、地域包括支援センター(☎44-3006)まで

## いづみ会リーダー養成講座

～食生活を改善してみませんか?～  
**日時** 6月29日(水) 10:00～12:30  
**場所** 松帆活性化センター  
**申込締切** 6月15日(水)  
**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13回)  
**参加費** 材料費の実費(年1,000円程度)  
**圃洲本健康福祉事務所** ☎26-2062  
**健康課** ☎44-3004

## 食育月間と食育の日

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。  
**圃洲本健康課** ☎44-3004



## 淡路歯科保健大会の講演会

**日時** 6月1日(水)13:30～15:30  
**内容** 演題「歯周病を予防するには?」-歯周病とたばこの深～い関係-  
**講師** 高木景子氏(たかぎ歯科医院)  
**場所** 洲本市健康福祉館(洲本高速バスセンター横)  
 ※参加費無料、申込不要  
**圃洲本健康課** ☎44-3004

**日本**は、世界有数のがん大国で、日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんがんで死亡しているといわれています。がんは早期に発見し、早期に治療すれば大部分で死亡を防ぐことができます。しかし、自覚症状はがんの初期ではなく、進行してから出てくるため、症状がないときからの定期検診が重要です。

**◆乳がん検診**  
 乳がんは女性にできるがんの中で一番多く、2005年では5万人が発症しており、40代後半にもっとも多くなっています。

**受診の対象者**  
 40歳以上の女性で、平成24年4月1日現在において偶数年齢の人

**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

**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** 1700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

# 愛する家族への思いやり 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1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・早期治療をすることが大切です。

**圃洲本健康課** ☎44-3004



## 町ぐるみ健診

子宮頸がんの検診日	場所
7月2日、5日	西淡保健センター
7月12日、16日、20日	南淡福祉保健センター
7月21日、23日、27日	三原保健センター
8月3日、6日	緑保健福祉センター
9月3日、5日	南淡福祉保健センター

## 罹患数が多い部位(2005年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃(20%)	肺(15%)	前立腺(11%)	結腸(9%)	肝臓(7%)
女性	乳房(18%)	胃(13%)	結腸(11%)	肺(9%)	子宮(9%)

▲2005年にがんと診断されたのは男女合わせて67万6075例(男性=39万835例、女性=28万5240例)

## 検診の無料クーポン券送付

市では、「がん検診推進事業」及び「肝炎ウイルス検診受診促進事業」として、下表の対象年齢の人へ「無料クーポン券」をお送りしています。検診を受けるには予約が必要です。

### ▼年齢は平成23年4月1日現在のもの

検診項目	対象年齢
乳がん検診(女性)	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳
子宮頸がん検診(女性)	20歳、25歳、30歳、35歳、40歳
大腸がん検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳
肝炎ウイルス検診※	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

※肝炎ウイルス検診を受診されたことのない人が対象