

## 5月の健康カレンダー

### 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血糖測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定など	1	月	9:00～11:00	三原保健センター
	8	月	〃	緑保健福祉センター
	12	金	〃	西淡保健センター
	22	月	〃	南淡福祉保健センター
介護予防相談 (血圧測定、検尿など)	11	木	9:30～11:00	ふくら荘
	25	木	〃	仁尾荘

### 個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室	10	水	9:00～11:00	南淡福祉保健センター
	17	水	〃	緑保健福祉センター
月1回6か月コース。軽症糖尿病の方・64歳までの方を対象(要予約)	22	月	〃	三原保健センター
	24	水	〃	西淡保健センター

### リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
機能訓練を必要とされる方を対象(要予約)	8	月	13:30～15:30	南淡福祉保健センター
	10	水	〃	緑保健福祉センター
	10	水	〃	西淡保健センター

### ポリオ予防接種 受付時間 13:15～14:00

内容	日	曜日	対象地区	場所
平成17年2月1日～平成18年1月31日生まれ、および7歳6か月未満の未接種者を対象	9	火	榎列・神代・倭文	三原保健センター
	22	月	八木・市・志知	三原保健センター
	10	水	福良・賀集・沼島	南淡福祉保健センター
	17	水	潮美台・北阿万・阿万・瀬	南淡福祉保健センター
	19	金	緑地区全域	緑保健福祉センター
	29	月	西淡地区全域	西淡保健センター

### 母子健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (平成15年2月・15年8月生)	2	火	13:30～13:45	
2歳児歯科健診 (平成16年2月生)	18	木	13:15～13:30	緑保健福祉センター
母親学級(後期)	11	木	13:30～14:00	
コアラ教室	25	木	9:30～11:00	
育児相談 (平成17年3月生・平成17年10月生)	8	月	13:30～14:30	緑保健福祉センター
	8	月	〃	西淡保健センター
	22	月	〃	南淡福祉保健センター
	26	金	〃	三原保健センター
3歳児健康診査 (平成15年3月・4月生)	9	火	13:30～13:45	西淡保健センター
	10	水	〃	三原保健センター
	12	金	〃	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査 (平成17年7月生)	16	火	13:30～13:45	西淡保健センター
	17	水	〃	三原保健センター
	19	金	〃	南淡福祉保健センター
4か月児健康診査 (平成18年1月生)	23	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
	24	水	〃	三原保健センター
	26	金	〃	南淡福祉保健センター

### 休日応急診療所(広域消防南淡分署横 53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
5月3日(水)	穀内勇夫 医師	友清龍一郎 医師
5月4日(木)	高田育明 医師	高田育明 医師
5月5日(金)	穀内純江 医師	橋田友孝 医師
5月7日(日)	馬部樹也 医師	高田育明 医師
5月14日(日)	福田郁夫 医師	富本喜文 医師
5月21日(日)	福原正博 医師	鈴木俊示 医師
5月28日(日)	前田昌巳 医師	平山毅 医師

### ヘルシークッキング教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	11	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

### 男の料理教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	18	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

### 食生活改善教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	16	火	10:00～12:00	三原保健センター

### 運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ストレッチ体操	11	木	13:30～15:00	三原保健センター
	9	火	〃	南淡福祉保健センター
エアロビクス・ダン	15	月	〃	緑保健福祉センター
ヘル体操(要予約)	22	月	〃	西淡保健センター

### いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の体操・講話など	1	月	13:30～15:30	三原保健センター
	1	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	15	月	13:30～15:30	三原保健センター
	17	水	〃	緑保健福祉センター
65歳以上を対象	18	木	9:30～11:00	沼島総合センター
	24	水	13:30～15:30	湯の川荘

### 足元げんき教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防を含めた足腰の運動 65歳以上を対象(要予約)	9	火	9:30～11:30 13:30～15:30	緑保健福祉センター
	23	火	9:30～11:30 13:30～15:30	緑保健福祉センター

### 献血

日	曜日	受付時間	場所
25	木	11:30～16:00	南淡公民館

\*健康カレンダーは南あわじ市ホームページの「イベントカレンダー」からでもご覧いただけます。  
アドレスは、<http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>

### 時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院 ☎42-5335	木	翠鳳第一病院 ☎45-0099
火	平成病院 ☎42-5335	金	中林病院 ☎42-6200
	八木病院 ☎42-6188	土	翠鳳第一病院 ☎45-0099
水	中林病院 ☎42-6200		
	南淡路病院 ☎53-1553		

●平日は午後6時から午後11時まで  
●土曜日は午後1時から午後11時まで

### 休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
5月3日(水)	村上龍助 医師	
5月4日(木)	平山毅 医師	
5月5日(金)	植村幹二郎 医師	
5月7日(日)	坂口実奈子 医師	
5月14日(日)	田中一宏 医師	
5月21日(日)	富本康仁 医師	
5月28日(日)	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。  
受診前に電話をおかけください(☎23-2700)



# 禁煙は健康を守る選択肢

## 広がる分煙と禁煙

平成十六年二月の健康増進法施行により、学校や病院をはじめ集会場、百貨店、事務所、官公庁施設など多数の人が利用する施設の管理者には、受動喫煙の防止の努力義務が求められています。

最近では、あちこちで分煙室、喫煙室がみられるようになり、たばこの害はもはや喫煙者だけの問題ではなく、煙を吸い込むほかの人への影響も考えなくてはならなくなっています。そんなことから喫煙者は、自分や家族、仲間の健康のためにも禁煙を考えたことがあるのではないのでしょうか。

## 禁煙できないのは?

たばこをやめられないのは「意志の弱さ」のせいだけではありません。たばこに含まれるニコチンは、コカインなどの薬物と同様に「多幸感」という精神作用をもたらすとともに依存性があります。たばこを欲するのは、このニコチンの性質によるものでもあるのです。

禁煙は一度で達成できるものではなく、何回も挑戦して達成した人の方が多いようです。失敗を恐れず、あきらめないことが大切。あせらずゆっくり始めてみましょう。

## 禁煙「虎の巻」

### その1

#### 禁煙の準備

#### ①禁煙を始める日を決める

仕事有一段落した後や時間にゆとりがある休日などから始めましょう。

#### ②禁煙の動機を再確認する

禁煙を成功させるためには禁煙への意欲を高めることが重要です。「健康のため」「子どものため」「職場で肩身の狭い思いをしたくない」など、

禁煙の理由を再確認しましょう。

#### ③喫煙パターンを知り、対処法を考えておく

たばこを吸いたくなるパターンを知り、その状態を乗り切る対処法をあらかじめ決めておきましょう。



### その2

#### 禁煙中の誘惑に勝つ

禁煙を始めると、ニコチンが体から抜け出すための離脱症状(禁断症状)が現れ、二三日目がピークで徐々に消えます。

次を参考に、吸いたい誘惑に打ち勝ちましょう。  
○たばこが吸いたい

水を飲む。深呼吸する。軽い運動をする。  
○イライラして落ち着かない  
深呼吸をする。散歩や入浴などでリラクセスする。  
○倦怠感や眠気  
軽い運動をする。睡眠を十分にとる。  
○頭痛  
足を高くしてあお向けに寝る。  
○禁煙症状がおさまっても、たばこを吸いたいという気持ちが続きます。この気持ちを

コントロールする方法を活用しましょう。  
○喫煙と結びつく生活環境を変える  
・起き抜けの煙草をやめる。  
・コーヒーやアルコールをひかえる。  
・灰皿、ライターなど煙草具を捨てる。  
・水を飲む、深呼吸をする。  
・ガムをかむなど喫煙に代わる行動を実行する。

## 「食生活改善教室」の講座生募集

申込みは西淡保健センターまで

▽内容 生活習慣病の予防と改善に向けての栄養指導と調理実習  
▽開催日時 第3火曜日午前10時～(5月から)  
▽場所 三原保健センター  
▽対象 市内在住の方  
▽定員 20人  
▽締切り 5月10日(水)  
▽申込み 西淡保健センター ☎37・3029

# いきいき健康生活

- 緑保健福祉センター ☎44-3009
- 西淡保健センター ☎37-3029
- 三原保健センター ☎43-5039
- 南淡福祉保健センター ☎50-2122
- 健康課 ☎44-3004

