

## 8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	2	水	9:00～11:00	緑保健福祉センター
	2	水	〃	西淡保健センター
	7	月	〃	三原保健センター
	28	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)	3	木	9:30～11:00	ふくら荘
	18	金	〃	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 月1回6か月コース。軽症糖尿病で64歳までの方を対象(要予約)	9	水	9:00～11:00	南淡福祉保健センター
	23	水	〃	緑保健福祉センター
	23	水	〃	西淡保健センター
	28	月	〃	三原保健センター

### 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)	2	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	9	水	〃	西淡保健センター
	14	月	〃	南淡福祉保健センター
	23	水	〃	西淡保健センター
	28	月	〃	南淡福祉保健センター

### 母子健康カレンダー

( )は対象者

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5月・15年11月生)	1	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(平成16年5月生)	4	金	13:15～13:30	
母親学級(前期)	10	木	13:30～14:00	緑保健福祉センター
コアラ教室	24	木	9:30～11:00	
育児相談(平成17年6月生・平成18年1月生)	3	木	13:30～14:30	
	21	月	〃	
	21	月	〃	
1歳6か月児健康診査(平成17年1月・2月生)	8	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
	11	金	〃	南淡福祉保健センター
	16	水	〃	三原保健センター
10か月児健康診査(平成17年10月生)	18	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	23	水	〃	三原保健センター
	29	火	〃	西淡保健センター
4か月児健康診査(平成18年4月生)	22	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
	25	金	〃	南淡福祉保健センター
	30	水	〃	三原保健センター

**食中毒にご注意!**

- ①冷蔵庫の過信は食中毒のもと
- ②まな板、包丁、布巾はよく洗って乾燥を
- ③食事前、調理前に手洗いを

### 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
8月6日(日)	高田育明 医師 宮崎美枝 医師	宮崎美枝 医師
8月13日(日)	穀内純江 医師 村野謙一 医師	村野謙一 医師
8月14日(月)	鈴木俊示 医師 馬部樹也 医師	馬部樹也 医師
8月15日(火)	富本喜文 医師 福原正博 医師	福原正博 医師
8月16日(水)	友清龍一郎 医師 前田昌巳 医師	前田昌巳 医師
8月20日(日)	鈴木俊示 医師 浦瀬巖 医師	浦瀬巖 医師
8月27日(日)	富本喜文 医師 大鐘稔彦 医師	大鐘稔彦 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	10	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	8	火	10:00～12:00	三原保健センター

### 男の料理教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	17	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

### 運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ストレッチ体操	3	木	13:30～15:00	三原保健センター
	8	火	〃	南淡福祉保健センター
エアロビクス・ダンヘル体操(要予約)	21	月	〃	緑保健福祉センター
	28	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 65歳以上の方を対象(要予約)	7	月	13:30～15:30	三原保健センター
	7	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	9	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	17	木	9:30～11:00	沼島総合センター
	21	月	13:30～15:30	三原保健センター
	23	水	〃	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歳以上の方を対象(要予約)	8	火	9:30～11:30	緑保健福祉センター
			13:30～15:30	
	22	火	9:30～11:30	
			13:30～15:30	

### 献血

日	曜日	受付時間	場所
3	木	14:30～16:30	南淡福祉保健センター

夏期は血液が不足します。ご協力をお願いします。

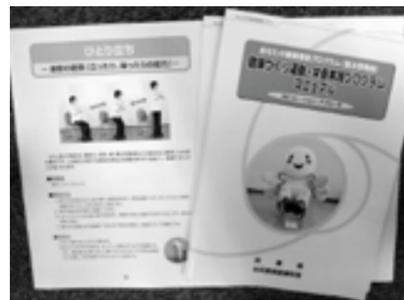


### 時間外診療病院

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	●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	
	南淡路病院 ☎53-1553		

### 休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
8月6日(日)	平山 毅 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)
8月13日(日)	植村幹二郎 医師	
8月20日(日)	坂口美奈子 医師	
8月27日(日)	田中一宏 医師	



▲健康増進プログラムマニュアル

「健康増進プログラム」は、生活習慣病の課題を明らかにし、改善すべきポイントをわかりやすく示すものです。個人の体力や年齢にあわせて作成されています。

「健康増進プログラム」の作成は次の教室で行っていますので、ご参加ください。

**町ぐるみ健診受診者向けの教室で作成**

今年度の町ぐるみ健診受診者で、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)や予備軍と判定された方などを対象に教室を開催して「生活習慣病予防改善プログラム」を作成します。詳細は、十月広報でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

**「運動教室」で作成**

各保健センターで毎月実施の「運動教室」(左頁参照)にご参加いただき、保健師の指導のもと、「健康プログラム」を作成します。

お申込みは各保健センターまで。

### 歯が健康な高齢者の方はお申込みください

歯の健康と健康の維持増進を目的に、高齢者歯科健康まつりが9月2日、兵庫県歯科医師会館(神戸市)で行われます。その中で「高齢者歯科健康診査」が実施されますので、歯が健康な高齢者の方はぜひお申込みください。

◆応募資格 年齢満65歳以上で、健康でよい歯の人

◆申込み 健康課 ☎44-3004

◆申込期限 8月25日(金)

### 不妊でお悩みの方へ

**不妊専門総合相談**

不妊や不育、男性不妊に関する悩みや不安、不妊治療の情報提供など様々な相談に医師、助産師が応じます。(無料)

▽電話相談(助産師) 毎月第1・3・4土曜、第2木曜午前10時～午後4時(祝日を除く) ☎078・360・1388

▽面接相談 助産師(毎月第2土曜)、医師(毎月第3・4水曜) 午後2時～5時(祝日を除く)。要予約 ☎52・0099

▽兵庫県健康増進課 ☎078・341・7711

**特定不妊治療を助成**

▽対象治療法 配偶者間の体外受精および顕微授精

▽内容 1年度あたり上限10万円、通算5か年支給。ただし、所得制限あり

▽南淡路健康福祉事務所 ☎52・0099

**子宮がん・乳がん検診を受けましょう**

**乳がん検診**

▽検診方法 マンモグラフィによる検診、視触診

▽対象 40歳以上(平成19年4月1日現在)の偶数年齢の女性 ※2年に1回

▽受診場所 指定委託医療機関(12月まで実施) 2千6百円

**子宮がん検診(頸部)**

▽対象 20歳以上(平成19年4月1日現在)の偶数年齢の女性 ※2年に1回

▽受診場所 保健センター(町ぐるみ健診と同日)

▽料金 無料

▽健康課 ☎44・3004

# あなたに合わせた健康プラン作り

肥満や高血圧、糖尿病、高脂血症等の生活習慣病とその予備群が増えています。これらを放置していると、生活の質の低下や命にかかわる深刻な問題を招きます。これらの問題の解決のために、南あわじ市では、個人個人に応じた「健康増進プログラム」作りを推進しています。

# 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

