

## 10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
	3	水	〃	緑保健福祉センター
	15	月	〃	西淡保健センター
	22	月	〃	南淡福祉保健センター

### 介護予防健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病、栄養、介護予防などの相談や健診	25	木	9:30～11:00	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	3	水	8:50～16:00	南淡福祉保健センター
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)	10	水	〃	南淡福祉保健センター
	22	月	〃	三原保健センター
	29	月	〃	三原保健センター

### 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。64歳までの方を対象(要予約)	9	火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	15	月	〃	緑保健福祉センター

### 愛育班活動

内容	日	曜日	時間	場所
愛育班活動	18	木	9:30～12:00	沼島総合センター

### 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(平成16年7月・17年1月生)	2	火	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(平成17年7月生)	16	火	13:00～13:15	
母親学級	11	木	13:15～13:30	
	18	木	〃	
遊びの教室	25	木	9:30～10:00	
発達支援相談	25	木	13:30～(予約制)	西淡保健センター
育児相談(平成18年8月生)	3	水	13:00～13:15	
(平成19年3月生)	10	水	〃	
	17	水	〃	
	17	水	〃	
3歳児健康診査(平成16年9月生)	19	金	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査(平成18年3月生)	5	金	12:30～12:45	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査(平成18年12月生)	12	金	12:30～12:45	三原保健センター
4か月児健康診査(平成19年6月生)	26	金	12:30～12:45	西淡保健センター
食育講座(平成19年5月生)	23	火	9:45～10:00	西淡保健センター

※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/>

### A型リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
64歳までの機能訓練を必要とされる方	10	水	13:30～15:30	西淡保健センター
(要予約)	24	水	〃	緑保健福祉センター

### 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	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	4	木	〃	西淡保健センター
	9	火	13:30～15:00	緑保健福祉センター
65歳以上の方を対象	15	月	〃	三原保健センター

### 転倒予防教室

内容	日	曜日	時間	場所
足腰を鍛える体操など。65歳以上の方を対象(要予約)	1	月	13:30～15:00	三原保健センター
	4	木	〃	西淡保健センター

### リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防を含めた足腰の運動	9	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	9	火	13:30～15:00	三原保健センター
	11	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	11	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	23	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
65歳以上の方を対象(要予約)	25	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	25	木	13:30～15:00	西淡保健センター

### 栄養教室

内容	日	曜日	時間	場所
男の料理教室	2	火	9:30～12:00	三原保健センター
食生活改善教室	11	木	〃	緑市民センター

### 足腰ピンシャシ教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の運動教室(筋力向上トレーニング、リズム体操など)	5	金	9:30～11:30	三原市民センター
	5	金	13:30～15:30	西淡公民館
	12	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	12	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター
	19	金	9:30～11:30	三原市民センター
	19	金	13:30～15:30	西淡公民館
	26	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	26	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター
65歳以上の方を対象(要予約)				

### お達者教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防のための講座(認知症予防、お口の健康、食事など)	3	水	9:30～11:30	西淡保健センター
	3	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	15	月	9:30～11:30	三原保健センター
	15	月	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

### 献血

日	曜日	受付時間	場所
4	木	11:30～16:00	南淡公民館
28	日	12:00～16:00	くつろぎプラザ「シーパ」



## インフルエンザ予防接種を助成

### 高齢者と、特定疾患のある方へ

南あわじ市では、市内在住の満65歳以上の方と特定疾患のある方を対象に、インフルエンザ予防接種の助成を行います。

インフルエンザは、普通のかぜに比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのが特徴です。突然の高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛等でのどの痛み、咳、鼻水などもみられます。

またインフルエンザは、かかった人の咳やくしゃみからも感染するため、流行が始まると短期間で多くの人に感染します。予防接種は、流行前の10月～12月に受けておくことが効果的です。

助成対象者で接種を希望される方は、次のとおりお申し込みください。ただし、接種義務がないため、対象者の意思確認ができない場合は、原則として接種できません。



#### ◆助成内容

- ▽対象者 ①南あわじ市に住所を有する満65歳以上の方(昭和17年12月31日以前に生まれた方) ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に一定の障害を有する方
- ▽接種期間 10月1日～12月末日まで(年末はご注意ください)

健康課 ☎ 44・3004

※持参されていない場合は、接種はできません

断書

②に該当する方は、身体障害者手帳の写しまたは診断書

▽持参品 健康保険証(本人の住所・氏名・生年月日)が確認できるもの、対象者の断書

▽申込期間 10月1日～12月末日

▽接種場所 島内の受託医療機関

▽個人負担金 千円(接種時に受託医療機関でお支払いください)

▽申込方法 ①市内の受託医療機関で予防接種を受ける場合は、直接受託医療機関へ申し込み、予約票をもらって記入する

②市外の受託医療機関での接種は、総合窓口センターで予約票をもらって医療機関へ申し込む

### 足腰ピンシャシ教室

#### 募集

- 健康は足腰から。足腰が弱くなると自覚のある方は、ぜひご参加ください。
- ◆開催場所 緑保健福祉センター、西淡公民館、三原市民センター、南淡福祉保健センター
- ◆開催日時 11月～翌3月の全10回コース
- ◆内容 介護予防の運動教室(筋力向上トレーニング、リズム体操、健康チェックなど)
- ◆対象 市内在住の65歳以上の方で継続参加できる方。病悪化の恐れのある方はご遠慮ください
- ◆定員 各会場30人(先着順。初めての方優先)
- ◆参加費 無料。教材費実費
- ◆申込期限 10月12日(金)
- ◆申込み 市地域包括支援センター ☎ 44-3006 (南淡会場は同センター南淡分室 ☎ 50-3321)



### 食育講座「幼児栄養サロン」

- 子どもにお手伝いをさせていますか？お手伝いをした食べ物は嫌いなものでも不思議と食べられたりします。
- 子どもといっしょに楽しくお料理してみませんか？
- ◆日時 11月1日(木) 午前9時30分～
- ◆場所 南淡福祉保健センター
- ◆内容 食べ物クイズと簡単な親子調理実習
- ◆参加費 無料。材料費実費
- ◆対象 市内在住の2歳～就学前の幼児とその保護者。定員20組
- ◆申込み 健康課 ☎ 44-3004



▲教室風景

### 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
10月7日(日)	村野 謙一 医師	村野 謙一 医師
10月8日(月)	前田 昌己 医師	浦瀬 巖 医師
10月14日(日)	真野 博文 医師	大鐘 稔彦 医師
10月21日(日)	宮崎 美枝 医師	大森 弘之 医師
10月28日(日)	福原 正博 医師	穀内 勇夫 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
10月7日(日)	大橋 明 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
10月8日(月)	奥村 司 医師	
10月14日(日)	大橋 明 医師	受診前に電話をおかけください(☎23-2700)
10月21日(日)	平山 毅 医師	
10月28日(日)	植村 幹二郎 医師	

### 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	●土曜日13:00～23:00	

