

# 11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	7	水	9:00～11:00	緑保健福祉センター
	12	月	〃	三原保健センター
	19	月	〃	西淡保健センター
	26	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、介護予防の相談など	22	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 月1回6か月コース。軽症糖尿病患者で64歳までの方を対象(要予約)	14	水	9:00～16:00	南淡福祉保健センター
	26	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)	13	火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	19	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	15	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8月・17年2月生)	6	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8月生)	20	火	13:00～13:15	
母親学級	8	木	13:15～13:30	
遊びの教室	22	木	9:30～10:00	
発達支援相談	22	木	13:30～(予約制)	
育児相談 (平成18年9月生) (平成19年4月生)	7	水	13:00～13:15	西淡保健センター
	14	水	〃	緑保健福祉センター
	21	水	〃	南淡福祉保健センター
	28	水	〃	三原保健センター
3歳児健康診査 (平成16年10月生)	16	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4月生)	2	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19年1月生)	9	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7月生)	30	金	12:30～12:45	西淡保健センター
食育講座 (平成19年6月生)	27	火	9:45～10:00	西淡保健センター
幼児食育講座	1	木	9:30～10:00	南淡福祉保健センター
ポリオ予防接種	7	水	13:15～14:00	南淡福祉保健センター
	13	火	〃	西淡保健センター
	14	水	〃	三原保健センター
	21	水	〃	三原保健センター
	27	火	〃	緑保健福祉センター
	28	水	〃	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
11月3日(土)	浦瀬 巖 医師	畑田 卓也 医師
11月4日(日)	大鐘 稔彦 医師	渡辺 優 医師
11月11日(日)	大森 弘之 医師	斉藤 雅文 医師
11月18日(日)	穀内 勇夫 医師	柴田 亮平 医師
11月23日(金)	畑田 卓也 医師	橋田 友孝 医師
11月25日(日)	富本 喜文 医師	穀内 純江 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
11月3日(土)	坂口美奈子 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)
11月4日(日)	村上龍助 医師	
11月11日(日)	富本康仁 医師	
11月18日(日)	奥村 司 医師	
11月23日(金)	大橋 明 医師	
11月25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		
	南淡路病院		

●平日18:00～23:00  
●土曜日13:00～23:00

## 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を対象(要予約)	14	水	13:30～15:30	西淡保健センター
	28	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	木	9:30～11:00	西淡保健センター
	5	月	〃	南淡福祉保健センター
	13	火	13:30～15:00	緑保健福祉センター
	15	木	13:00～15:00	沼島総合センター
65歳以上の方を対象	19	月	12:30～15:00	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	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	12	月	〃	三原保健センター

## 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	8	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター	
	8	木	13:30～15:00	西淡保健センター	
	13	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター	
	13	火	13:30～15:00	三原保健センター	
	22	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター	
	22	木	13:30～15:00	西淡保健センター	
	27	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター	
	27	火	13:30～15:00	三原保健センター	
	65歳以上の方を対象(要予約)				

## 栄養教室

内容	日	曜日	時間	場所
男の料理教室	13	火	9:30～12:00	三原保健センター
食生活改善教室	8	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	
介護予防のための運動教室(筋力向上トレーニング、リズム体操など)	2	金	9:30～11:30	三原市民センター	
	2	金	13:30～15:30	松帆活性化センター	
	9	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター	
	9	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター	
	16	金	9:30～11:30	三原市民センター	
	16	金	13:30～15:30	西淡公民館	
	30	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター	
	30	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

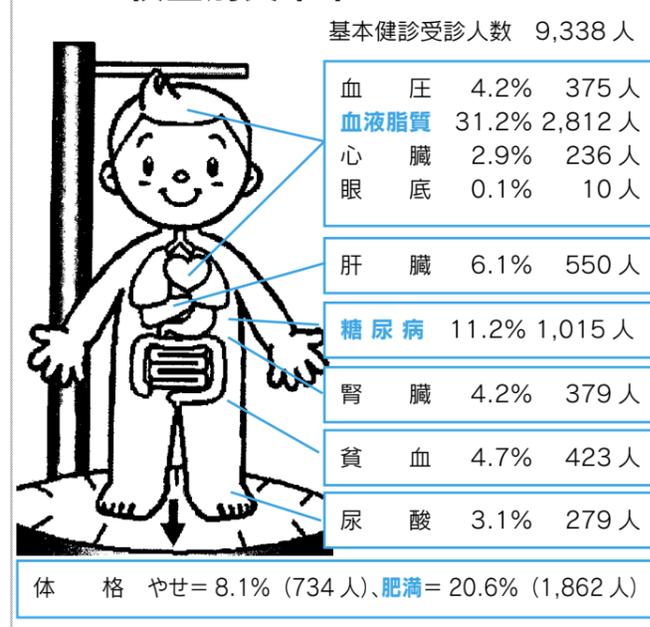
内容	日	曜日	時間	場所
介護予防のための講座(認知症予防、お口の健康、食事など)	7	水	9:30～11:30	西淡保健センター
	7	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	19	月	9:30～11:30	三原保健センター
	19	月	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

## 献血

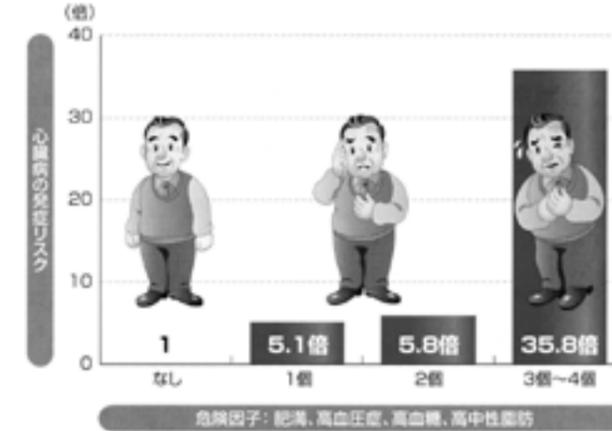
日	曜日	受付時間	場所
7	水	11:30～16:00	パルティ



(図2) 検査別異常率 (要精密検査+要医療)

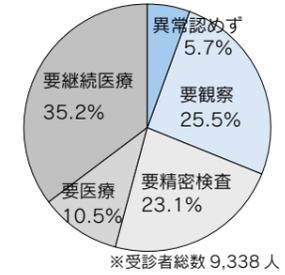


(図3) 生活習慣病が集まると危険度増大!!



自覚症状のない生活習慣病は健診結果で早期発見を。生活習慣病は、食べ過ぎ、食事の偏り、飲み過ぎ、運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねで発症します。定期的に健康診断を受け、これまでの検査結果の変化や問題点を知り、病

(図1) 基本健診 総合判定結果



今年度の町ぐるみ健診の基本健診受診者は、9,338人でした。そのうち、「異常を認めず」の人は、全体のわずか5.7%でした。(図1) 項目別では、血液脂質の異常率が31.2%と全体で一番高く、次いで肥満、糖尿病で

す。(図2) メタボリックシンドロームのリスクを減らそう。おへそまわりの腹囲が、男性85cm以上、女性90cm以上であることに加え、高血圧、高血糖、高脂血症の3項目中2

項目以上に当てはまると、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と診断されます。メタボリックシンドロームは、ひとつひとつの項目が軽度の段階でも、生活習慣病の危険因子が重なると動脈硬化が急速に進行します。厚生労働省の調査によると、肥満、高血圧、高血糖、高脂血症のうち3個以上合併すると、脳血管疾患や心疾患の発症率は約36倍に達するという事実が明らかになっていきます。(図3)

気の予防や早期発見に役立てましょう。南あわじ市では、健診事後教室としてヘルスアップ支援事業や、個別健康教室などを開催しています。ぜひご利用ください。



▲病原体を媒介するマダニ

## 日本紅斑熱にご注意

日本紅斑熱とは、野山や川原などの草の葉や土の上に潜む「マダニ」が病原体を媒介する病気で、発熱や発疹、頭痛などの症状が表れます。マダニに刺さってから2～8日後に症状が現れます。

野山や川原などへ行く際は、肌を出さないようにしましょう。もし感染したら病院で診てもらいましょう。

●洲本健康福祉事務所 ☎26-2062

# いきいき健康生活

健康課 ☎44-3004

