

## 4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  | 月  | 9:00～11:00 | 三原保健センター   |
|                                    | 4  | 水  | 〃          | 緑保健福祉センター  |
|                                    | 16 | 月  | 〃          | 西淡保健センター   |
|                                    | 23 | 月  | 〃          | 南淡福祉保健センター |

### 個別健康教室

| 内容   | 日  | 曜日 | 時間         | 場所         |
|--|----|----|------------|------------|
| 糖尿病予防教室<br>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） | 4  | 水  | 9:00～17:00 | 南淡福祉保健センター |
|  | 9  | 月  | 〃          | 緑保健福祉センター  |
|  | 10 | 火  | 〃          | 西淡保健センター   |
|  | 11 | 水  | 〃          | 南淡福祉保健センター |
|  | 16 | 月  | 〃          | 三原保健センター   |
|  | 18 | 水  | 〃          | 緑保健福祉センター  |
|  | 23 | 月  | 〃          | 三原保健センター   |
|  | 25 | 水  | 〃          | 西淡保健センター   |

### 運動教室

| 内容                            | 日  | 曜日 | 時間          | 場所         |
|-------------------------------|----|----|-------------|------------|
| エアロビクス・ダンベル体操。64歳までの方を対象（要予約） | 10 | 火  | 13:30～15:00 | 南淡福祉保健センター |
|                               | 16 | 月  | 〃           | 緑保健福祉センター  |

### 乳幼児健康カレンダー

( )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<br>(平成16年1月・7月生) | 3  | 火  | 13:00～13:15 | 緑保健福祉センター  |
| 2歳児歯科健診<br>(平成17年1月生)        | 17 | 火  | 13:00～13:15 |            |
| 母親学級                         | 12 | 木  | 13:15～13:30 | 緑保健福祉センター  |
|                              | 19 | 木  | 〃           |            |
| 遊びの教室                        | 26 | 木  | 9:30～10:00  | 西淡保健センター   |
| 発達支援相談                       | 26 | 木  | 13:30～(予約制) |            |
| 育児相談<br>(平成18年2月生・平成18年9月生)  | 4  | 水  | 13:00～13:15 | 西淡保健センター   |
|                              | 11 | 水  | 〃           |            |
|                              | 18 | 水  | 〃           |            |
| 3歳児健康診査<br>(平成16年3生)         | 20 | 金  | 12:30～12:45 | 緑保健福祉センター  |
| 1歳6か月児健康診査<br>(平成17年9月生)     | 6  | 金  | 12:30～12:45 | 南淡福祉保健センター |
| 10か月児健康診査<br>(平成18年6月生)      | 13 | 金  | 12:30～12:45 | 三原保健センター   |
| 4か月児健康診査<br>(平成18年12月生)      | 27 | 金  | 12:30～12:45 | 西淡保健センター   |
| 食育講座<br>(平成18年11月生)          | 24 | 火  | 9:30～10:00  | 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/>

### 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 |
|----------|------------|-------------|
| 4月1日(日)  | 穀内 勇夫 医師   | 橋田 友孝 医師    |
| 4月8日(日)  | 柴田 亮平 医師   | 田中 一宏 医師    |
| 4月15日(日) | 鈴木 俊示 医師   | 福田 郁夫 医師    |
| 4月22日(日) | 富本 喜文 医師   | 福原 正博 医師    |
| 4月29日(日) | 友清 龍一郎 医師  | 高田 育明 医師    |
| 4月30日(月) | 宮崎 美枝 医師   | 大森 弘之 医師    |

### 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) | 11 | 水  | 13:30～15:30 | 西淡保健センター  |
|                            | 25 | 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 | 2  | 月  | 9:30～11:00  | 南淡福祉保健センター |
|              | 5  | 木  | 〃           | 西淡保健センター   |
|              | 10 | 火  | 〃           | 緑保健福祉センター  |
|              | 16 | 月  | 13:30～15:30 | 三原保健センター   |
| 65歳以上の方を対象   | 19 | 木  | 13:00～15:30 | 沼島総合センター   |

### 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) | 2 | 月  | 13:30～15:00 | 三原保健センター |
|                            | 5 | 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 | 10 | 火  | 9:30～11:00  | 南淡福祉保健センター |
|               | 10 | 火  | 13:30～15:00 | 三原保健センター   |
|               | 12 | 木  | 9:30～11:00  | 緑保健福祉センター  |
|               | 12 | 木  | 13:30～15:00 | 西淡保健センター   |
|               | 24 | 火  | 9:30～11:00  | 南淡福祉保健センター |
|               | 24 | 火  | 13:30～15:00 | 三原保健センター   |
|               | 26 | 木  | 9:30～11:00  | 緑保健福祉センター  |
|               | 26 | 木  | 13:30～15:00 | 西淡保健センター   |

### 献血

| 日  | 曜日 | 受付時間        | 場所         |
|----|----|-------------|------------|
| 23 | 月  | 11:30～16:00 | 西淡保健センター   |
| 26 | 木  | 〃           | 農村環境改善センター |

献血の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<br>☎42-5335  | 木  | 翠鳳第一病院<br>☎45-0099 |
| 火  | 平成病院<br>☎42-5335  | 金  | 中林病院<br>☎42-6200   |
|    | 八木病院<br>☎42-6188  | 土  | 翠鳳第一病院<br>☎45-0099 |
| 水  | 中林病院<br>☎42-6200  |    |                    |
|    | 南淡路病院<br>☎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   |
|----------|-----------|--|
| 4月1日(日)  | 富本 康仁 医師  | 9:00～17:00<br>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) |
| 4月8日(日)  | 田中 一宏 医師  |  |
| 4月15日(日) | 坂口 美奈子 医師 |  |
| 4月22日(日) | 奥村 司 医師   |  |
| 4月29日(日) | 大橋 明 医師   |  |
| 4月30日(月) | 村上 龍助 医師  |  |

どんな方でもその日によって体調が良かったり、すぐれなかったり、日々身体は変化しています。健康診査を受診することは病気の発見だけでなく、身体の異変を早期に発見するための重要な機会でもあります。

多くの人がメタボリックシンドロームに最近よく耳にするメタボリックシンドロームとは、内臓肥満型の肥満に高脂血症・高血糖・高血圧の症状のうち2つ以上を重ね持った状態をいいます。

18年度の健診結果では異常率トップは高脂血症。続いて肥満、糖尿病でした。

**健診を受け、生活改善**

健診で大切なのは毎年の数値の変化に注目することです。少しでも異常値に近

## 健診と生活改善でメタボリック予防

づいていく状態であれば生活習慣病の黄信号ととらえ、「1に運動、2に食事、しつかり禁煙」といった生活習慣の改善に取り組みましょう。

**町ぐるみ健診**

4月中旬に各世帯に申込書をお届けします。

▽実施期間 7月

▽場所 申込書に記載

▽内容 下表のとおり

▽申込方法 申込書の健診(検診)項目ごとに「受ける・受けない」のどちらかを必ず〇で囲み、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ返信。または、最寄りの保健センターまで持参。受診希望の有無にかかわらず、必ずご返送ください

▽申込期限 4月27日(金)

## 町ぐるみ健診の内容

| 健診(検診)名            | 対象者<br>(年齢は20年4月1日現在) | 内容   | 料金               |
|--------------------|-----------------------|--|------------------|
| ① 基本健診             | 19歳以上                 | 問診、検尿、血圧、貧血、身体検査(身長・体重・腹囲)、生化学検査(循環器系・肝臓・腎臓・糖尿・痛風)、心電図、眼底検査、医師診察 | 70歳未満 1,300円     |
| ② 肝炎ウイルス検診         | 40～70歳の5歳刻みの節目年齢      | 血液検査(C型HCV抗体・B型HBs抗原)  | 800円             |
| ③ 肺がん・結核検診         | 19歳以上                 | 胸部X線間接撮影(必要には喀痰検査)   | 無料(喀痰細胞診は500円)   |
| ④ 胃がん検診            | 40歳以上                 | 胃部造影間接撮影   | 1,000円           |
| ⑤ 大腸がん検診           | 30歳以上                 | 便潜血反応検査  | 500円             |
| ⑥ 歯周疾患・顎関節・口腔がん検診  | 19歳以上                 | 診察   | 300円             |
| ⑦ 前立腺がん検診          | 50歳以上の男性              | 血液検査(P S A検査)  | 1,500円           |
| ⑧ 子宮がん検診           | 20歳以上の偶数年齢の女性         | 子宮頸部(細胞診)  | 1,200円           |
| ⑨ 骨粗しょう症検診         | 19歳以上の女性              | かかとの超音波測定  | 800円             |
| ⑩ 乳がん検診(医療機関で個別健診) | 40歳以上の偶数年齢の女性         | マンモグラフィ(乳房X線撮影)、視触診  | 1,700円(支払いは医療機関) |

- 乳がん検診は6月～12月の期間中に医療機関で個別受診
- アスベストにばく露した可能性のある方は、アスベスト関連疾患に係る問診を付加した健康診断(無料)も実施します

**南あわじ市健康づくりセミナー**

▽日時 毎月第3木曜日午後1時30分～4時50分。5月～翌年2月

▽場所 榎列公民館

▽内容 市内の医師らによる講義。健康、医療、公衆衛生全般

▽対象 市内在住の18歳以上。70人

▽申込み 申込書(4月8日新聞折込、保健センターに備付)に受講料千円を添え保健センターに提出。

▽申込期間 4月9日(月)～20日(金)

◆参加費 材料費(実費)

◆申込期限 4月13日(金)

◆申込み 開催場所の保健センターへ

◆その他 参加多数の場合、新規申込者、全日程参加できる方を優先

**生活改善教室「塩分改善編」**

▽日時 毎月第2木曜日午前9時30分～5時8月

▽場所 緑保健福祉センター

▽定員 24人

**男の料理教室**

▽日時 毎月第1火曜日午前9時30分～5月～1年間(7月・11月は第2火曜日)

▽場所 三原保健センター

▽定員 22人

▽内容 講話、調理実習

## 講座生募集

