

## 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	2	水	9:00～11:00	緑保健福祉センター
	7	月	〃	三原保健センター
	21	月	〃	西淡保健センター
	21	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 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	9:00～13:30	南淡福祉保健センター
	16	水	9:00～17:00	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

### 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)	8	火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	21	月	〃	緑保健福祉センター

### 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	24	木	9:30～11:00	仁尾荘

### 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(平成16年2月・8月生)	1	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2月生)	15	火	13:00～13:15	
母親学級	10	木	13:15～13:30	
遊びの教室	24	木	9:30～10:00	
発達支援相談	24	木	13:30～(予約制)	
育児相談(平成18年3月生・平成18年10月生)	2	水	13:00～13:15	西淡保健センター
	9	水	〃	緑保健福祉センター
	16	水	〃	南淡福祉保健センター
3歳児健康診査(平成16年4月生)	23	水	〃	三原保健センター
	18	金	12:30～12:45	緑保健福祉センター
	14	月	12:30～12:45	南淡福祉保健センター
1歳6か月児健康診査(平成17年10月生)	14	月	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7月生)	11	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1月生)	25	金	12:30～12:45	西淡保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン(平成18年12月生)	22	火	9:30～10:00	西淡保健センター
食育講座幼児栄養サロン(2歳～未就学児)	29	火	9:30～10:00	南淡福祉保健センター

### 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18年2月1日～平成19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	2	水	福良・阿万・灘・沼島	南淡福祉保健センター
	8	火	西淡地区全域	西淡保健センター
	9	水	榎列・神代・倭文	三原保健センター
	22	火	緑地区全域	緑保健福祉センター
	23	水	潮美台・賀集・北阿万	南淡福祉保健センター
	29	火	八木・市志知	三原保健センター

※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を対象(要予約)	9	水	13:30～15:30	西淡保健センター
	23	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 65歳以上の方を対象	7	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	8	火	13:30～15:00	緑保健福祉センター
	10	木	9:30～11:00	西淡保健センター
	17	木	13:30～15:00	沼島総合センター
	21	月	9:30～11:00	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)	7	月	13:30～15:00	三原保健センター
	16	水	〃	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 65歳以上の方を対象(要予約)	8	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	8	火	13:30～15:00	三原保健センター
	10	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	10	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	22	火	〃	三原保健センター
	22	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	24	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	24	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	1	火	9:30～12:00	三原保健センター
食生活改善教室	10	木	9:30～12:00	緑市民センター

### 献血

日	曜日	受付時間	場所
28	月	11:30～16:00	南淡公民館

献血のご協力をお願いします



### 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(木)	福原正博 医師	穀内勇夫 医師
5月4日(金)	前田昌巳 医師	真野博文 医師
5月5日(土)	日笠久美 医師	大鐘稔彦 医師
5月6日(日)	橋田友孝 医師	宮崎美枝 医師
5月13日(日)	日笠久美 医師	村野謙一 医師
5月20日(日)	浦瀬巖 医師	福田郁夫 医師
5月27日(日)	福原正博 医師	大鐘稔彦 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
5月3日(木)	田中一宏 医師	9:00～17:00 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)
5月4日(金)	植村幹二郎 医師	
5月5日(土)	坂口美奈子 医師	
5月6日(日)	平山毅 医師	
5月13日(日)	富本康仁 医師	
5月20日(日)	奥村司 医師	
5月27日(日)	大橋明 医師	

**C型肝炎とは?**  
肝炎ウイルスにはA型・B型・C型などいくつかの種類がありますが、C型肝炎ウイルス(HCV)によって肝臓に炎症が起こっている状態をC型肝炎といいます。

- ① 平成6年以前にフィブリンゲン製剤(フィブリン糊)としての使用を投与された人
- ② 大きな手術を受けた人
- ③ 臓器移植を受けた人
- ④ 薬物乱用や入れ墨(タトゥー)をしている人
- ⑤ ボディピアスをしている人

肝がんの原因  
肝がんの約80%は、C型肝炎ウイルスによるものといわれています。  
C型肝炎ウイルスに感染すると、約70%の人がC型肝炎ウイルス持続感染者となります。この自覚症状がないからといって、この状態を放置すると、本人が気づかないうちに慢性肝炎となり、さらに適切な治療がなされないとい部の人には肝硬変、肝がんへと進展する恐れがあります。

- ⑥ 平成6年以前にフィブリンゲン製剤(フィブリン糊)としての使用を投与された人
- ⑦ 大きな手術を受けた人
- ⑧ 臓器移植を受けた人
- ⑨ 薬物乱用や入れ墨(タトゥー)をしている人
- ⑩ ボディピアスをしている人

### C型肝炎ウイルスの感染原因は?

### C型肝炎ウイルスの検査方法

C型肝炎ウイルスは、主に血液を介して感染します。次の方々が感染の可能性が高いと考えられます。  
① 平成4年以前に輸血を受けた人(出産時を含む)  
② 長期に輸血透析を受けている人  
③ 輸入非加熱血液凝固因子製剤を投与された人  
④ ③と同等のリスクを有する非加熱血液凝固製剤を投与された人  
⑤ 平成6年以前にフィブリンゲン製剤(フィブリン糊)としての使用を投与された人  
⑥ 大きな手術を受けた人  
⑦ 臓器移植を受けた人  
⑧ 薬物乱用や入れ墨(タトゥー)をしている人  
⑨ ボディピアスをしている人

C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べるには、検診や医療機関等で血液を採って調べます。  
**肝がん対策事業**  
兵庫県では、C型肝炎ウイルス持続感染者に対して健康管理手帳(無料)を配布します。精密検査受診や医療機関で継続的な経過観察を促すことで、慢性肝炎から肝がんへの進行を予防するのが目的です。南あわじ市では、町ぐるみ健診などのC型肝炎ウイルス検査で「C型肝炎ウイルスに感染している可能性が極めて高い」と判定され、申し出があった場合のみ、健康管理手帳を配布しています。  
健康課 ☎44・3004

4月から「肝がん対策事業」が始まりました。兵庫県の肝がん死亡率は増加傾向にあり、全国と比較しても死亡率の高い状況にあります。「肝がん」と「肝がん対策事業」についてご紹介します。

## 「肝がん」対策事業がスタート

⑩ 過去に健康診断等で肝機能の異常を指摘されているが、その後の肝炎の検査を実施していない人など

### 食育講座 募集

#### 幼児栄養サロンを開催

- ◆日時 5月29日(火) 午前9:30～
- ◆場所 南淡福祉保健センター
- ◆対象 2歳～就学前の幼児と親。20組
- ◆内容 食べ物クイズと簡単な調理実習
- ◆参加費 材料費実費
- ◆申込期限 5月11日(金)
- ◆申込み 南淡福祉保健センター ☎50-2122

### 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
	平成病院 ☎42-5335		中林病院 ☎42-6200
火	八木病院 ☎42-6188	土	翠鳳第一病院 ☎45-0099
	中林病院 ☎42-6200		●平日は午後6時から午後11時まで
水	南淡路病院 ☎53-1553	●土曜日は午後1時から午後11時まで	

### 食 季節の健康レシピ

#### 郷土料理 「いびつもち」

里山に自生する「さるとりいばら」の葉を使い、5月の節句や泥落とし(田植えの後の慰労)の時に、家庭で作られます。昔は米のみすりをしたときに出るくず米を石うすでひいて粉にして使ったそうです。

**【作り方】**  
①葉は水できれいに洗っておく。  
②あんは10等分して丸めておく。  
③もち粉とスキムミルクを合わせ、水で耳たぶぐらいの硬さにこねる。  
④③を10等分して丸め、手のひらで円形に伸ばし、②のあんを包み込んで丸める。  
⑤④に片栗粉を付け、2枚の葉(表を中に)で包む。(葉がもちにつくのを防ぐ)  
⑥蒸し器で10分強火で蒸す。(1個当たり113kcal)  
(レシピ提供:南あわじ市いづみ会)

**【材料】(10個分)**  
・もち粉 200g (もち米とうるち米と半々)  
・スキムミルク 大さじ1  
・水 3/4カップ (固さをみながら)  
・こしあん 200g  
・さるとりいばらの葉 20枚  
・片栗粉

- 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

