

6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	4	月	9:00～11:00	三原保健センター
	6	水	〃	緑保健福祉センター
	18	月	〃	西淡保健センター
	25	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)	13	水	9:00～14:15	南淡福祉保健センター
	20	水	9:00～17:00	緑保健福祉センター
	25	月	〃	三原保健センター
	27	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)	12	火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	18	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	28	木	9:30～11:00	仁尾 荘

愛育班活動

内容	日	曜日	時間	場所
愛育班活動	28	木	9:30～12:00	豊岡市

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3月・9月生)	5	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3月生)	19	火	13:00～13:15	
母親学級	14	木	13:15～13:30	
遊びの教室	21	木	〃	
発達支援相談	28	木	13:30～(予約制)	西淡保健センター
育児相談 (平成18年4月生・平成18年11月生)	6	水	13:00～13:15	
3歳児健康診査 (平成16年5月生)	13	水	〃	
1歳6か月児健康診査 (平成17年11月生)	20	水	〃	三原保健センター
10か月児健康診査 (平成18年8月生)	20	水	〃	南淡福祉保健センター
4か月児健康診査 (平成19年2月生)	1	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8月生)	8	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2月生)	22	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19年1月生)	26	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/>

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)	13	水	13:30～15:30	西淡保健センター
	27	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	5	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	7	木	〃	西淡保健センター
	12	火	13:30～15:00	緑保健福祉センター
	18	月	〃	三原保健センター
	21	木	9:30～15:00	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)	4	月	13:30～15:00	三原保健センター
	7	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 65歳以上の方を対象(要予約)	12	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	12	火	13:30～15:00	三原保健センター
	14	木	9:30～11:00	緑保健福祉センター
	14	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	26	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	26	火	13:30～15:00	三原保健センター
	28	木	9:30～11:00	緑保健福祉センター
	28	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 食生活改善教室	5	火	9:30～12:00	三原保健センター
	14	木	9:30～12:00	緑市民センター

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
6月3日(日)	前田 昌己 医師	大森 弘之 医師
6月10日(日)	真野 博文 医師	穀内 勇夫 医師
6月17日(日)	宮崎 美枝 医師	畑田 卓也 医師
6月24日(日)	村野 謙一 医師	渡辺 優 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
6月3日(日)	村上 龍助 医師	9:00～17:00
6月10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)
6月17日(日)	植村 幹二郎 医師	
6月24日(日)	坂口 美奈子 医師	

マンモグラフィ
乳房を専用の装置で圧迫し、X線撮影を行います。視

乳がん検診
▽対象 40歳以上の女性で、20年4月1日現在において偶数年齢の人
▽検診期間 6月～12月
▽個人負担金 千七百円。検診当日、受診された医療機関でお支払いください
▽検診内容 問診、視触診、マンモグラフィ
▽持参するもの ①乳がん検診受診票(申込者に送付) ②個人負担金
▽予約方法 下記一覧に掲載の医療機関へ直接、ご連絡ください。申し込みされていない方は、至急、健康課または保健センターへご連絡ください



触診では発見しにくい小さなしこりも撮影することができ、早期がんの発見が可能になります。撮影時には乳房をはさむので、少し痛みを感じることもあります。また、乳房を中心としたごく狭い範囲にX線を照射させます。頭部や下腹部

乳がん検診実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号	予約受付時間	
			月～金	土
穀内クリニック	北阿万新田中40	55-0059	月～金	9:00～18:00
			土	9:00～12:00
海の里クリニック	福良甲1528-6	50-3533	月・火・木・金	9:00～12:00
			水・土	15:00～18:00
八木病院	八木寺内1147	42-6188	月～金	9:00～16:00
平成病院	八木養宜中173	42-5335	月～土	9:00～18:00

※上記時間は、予約受付時間です。検診日は別日になります。

には、被爆の心配はありません。

あわじ緩和ケアチーム 市民公開講座

- ◆テーマ **がんについて学ぼう**
- ◆日時 6月9日(土) 午後2時～5時
- ◆場所 西淡公民館大ホール(入場無料)
- ◆内容 講演「兵庫県におけるがん対策」
「がん診療連携拠点病院に指定されて」他
☎県立淡路病院 がん相談支援センター ☎22-1200(代)

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 ●土曜日は午後1時から午後11時まで
水	南淡路病院 ☎53-1553		

いずみ会リーダー養成講座

募集

- 各地域で食生活改善のグループ活動を推進するリーダーを募集します。
- ◆日時 6月28日(木) 午前10時～午後0時30分。全12回
- ◆場所 南淡福祉保健センター
- ◆内容 栄養学や生活習慣病を予防する献立づくりなどについて学習
- ◆学習形式 講義と実習
- ◆講師 栄養士、食品衛生監視員ほか
- ◆参加費用 材料費の実費(年間1,000円程度)
- ☎洲本健康福祉事務所 健康増進課 ☎26-2062

エイズを知って正しく予防を

エイズ(AIDS)はHIVというウイルスが原因で免疫力がひどく低下することで生じる病気の総称です。HIV感染者の①精液、②膣分泌液、③血液などの体液が体内に入ることによって感染します。セックスをするときは必ず挿入前にコンドームをつけるなどの予防をしましょう。エイズについての相談は洲本健康福祉事務所(☎26-2062)まで。

