

8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	水	9:00～11:00	緑保健福祉センター
	6	月	〃	三原保健センター
	20	月	〃	西淡保健センター
	27	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	8	水	9:00～14:15	南淡福祉保健センター
	22	水	9:00～17:00	西淡保健センター
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）	27	月	〃	三原保健センター
	29	水	〃	緑保健福祉センター

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）	14	火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	20	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 (平成16年5月・11月生)	7	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5月生)	21	火	13:00～13:15	
母親学級	9	木	13:15～13:30	
	16	木	〃	
遊びの教室	23	木	9:30～10:00	西淡保健センター
発達支援相談	23	木	13:30～(予約制)	
育児相談 (平成18年6月・平成19年1月生)	1	水	13:00～13:15	
	8	水	〃	
	20	月	〃	南淡福祉保健センター
	22	水	〃	三原保健センター
3歳児健康診査 (平成16年7月生)	17	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1月生)	3	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10月生)	10	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4月生)	24	金	12:30～12:45	西淡保健センター
食育講座 (平成19年3月生)	28	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(広域消防南淡分署横 ☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
8月5日(日)	斉藤雅文 医師	田中一宏 医師
8月12日(日)	柴田亮平 医師	富本喜文 医師
8月14日(火)	真野博文 医師	福田郁夫 医師
8月15日(水)	村野謙一 医師	畑田卓也 医師
8月16日(木)	浦瀬巖 医師	斉藤雅文 医師
8月19日(日)	高田育明 医師	友清龍一郎 医師
8月26日(日)	穀内純江 医師	橋田友孝 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）	8	水	13:30～15:30	西淡保健センター
	22	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	木	9:30～11:00	西淡保健センター
	6	月	〃	南淡福祉保健センター
	6	月	13:30～15:00	緑保健福祉センター
65歳以上の方を対象	16	木	〃	沼島総合センター
	20	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）	2	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	6	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	9	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	9	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	14	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	14	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）	23	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	23	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	28	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	28	火	13:30～15:00	三原保健センター

栄養教室

内容	日	曜日	時間	場所
男の料理教室	7	火	9:30～12:00	三原保健センター
食生活改善教室	9	木	〃	緑市民センター

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
火	平成病院 ☎42-5335	金	中林病院 ☎42-6200
	八木病院 ☎42-6188	土	翠鳳第一病院 ☎45-0099
水	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	
	南淡路病院 ☎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
8月5日(日)	植村幹二郎 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)
8月12日(日)	坂口美奈子 医師	
8月19日(日)	田中一宏 医師	
8月26日(日)	富本康仁 医師	



なぜ、暑さが熱中症を招くのか
熱中症の発生には、気温、湿度、風速、輻射熱(直射日光など)などが関係します。気温が同じでも湿度が高い方が発生しやすくなるなど、単に気温が高いから発生するわけではありません。
また、体調が悪い日に運動

特に高齢者や子どもは脱水症状に要注意
「脱水症状」とは、体内の水分量が不足して起こる症状のことで、熱中症だけではなく、心筋梗塞、脳梗塞などにつながる危険があります。
熱中症を起こしやすい夏は、とくに脱水症状を招きやすい時季です。また、高齢者は体内の水分量が少なかったり、のどの渇きを感じにくい

熱中症の予防には、高温多湿、無風、日差しが強いなどの日に、水を定期的に補給すること。風とおしがよく、汗を速く乾かす素材でできた白っぽい服の服装をすることなどが大切です。また、外に出るときは帽子を忘れないようにしましょう。
運動などを長時間行うときは、15分から1時間おきに休息をとり、水分をこまめに取るようにしましょう。食欲のないときでも水分を意識的にとることが大切です。
気温が30度以上のときは注意し、35度以上のときは原則として運動は控えましょう。睡眠不足や体調不良、二日酔いときには特に注意してください。

熱中症とは、高温の環境で発生する障害の総称で、夏季の炎天下、運動時や作業時におきやすいのですが、夏季以外の季節やまた屋内などでも発生する危険があります。
軽い症状から急激に症状が悪化することもあり、決して軽視できない病気です。熱中症は事前に注意することで発生の予防が可能です。

熱中症に注意しましょう

などの理由から脱水症状を起こしやすいので、特に注意が必要です。

熱中症の予防法を知りましょう

熱中症の予防には、高温多湿、無風、日差しが強いなどの日に、水を定期的に補給すること。風とおしがよく、汗を速く乾かす素材でできた白っぽい服の服装をすることなどが大切です。また、外に出るときは帽子を忘れないようにしましょう。

募集

「子どもの健康週間」写真コンクール

▽テーマ こどものいる風景
▽応募規格 カラーまたは白黒、デジカメ可、ワイド4つ切サイズ、組写真不可、応募点数自由、未発表作品
▽賞 優秀賞6点、佳作数十点
▽応募方法 住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号、写真の題名と撮影場所、撮影年月日を明記した紙を写真裏面に貼付。〒663-8035 西宮市北口町1番1号アクタ西宮西館5階西宮市北口保健福祉センターまで郵送。
9月7日(金) 必着
兵庫県健康増進課(代表) ☎078-341-7711

食中毒にご注意

- ①冷蔵庫の過信は食中毒のもと
- ②まな板、包丁、布巾はよく洗って乾燥を
- ③食事前、調理前に手洗いを

募集

食生活改善教室「あぶら改善編」

5月～8月に実施した「塩分改善編」の続編。今回は「あぶら(油・脂)」をテーマに学習します。お楽しみに！
▽日時 毎月第2木曜日午前9時30分。9月～12月
▽場所 緑市民センター
▽内容 講話と調理実習
▽申込み 健康課 ☎44-3004
▽定員 24人
▽参加費 材料費実費
▽申込期限 8月17日(金)
※参加者多数の場合、新規申込者、全日程参加できる方を優先

