

## 9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	3	水	9:00～11:00	三原保健センター
	5	木	〃	緑保健福祉センター
	20	木	〃	西淡保健センター
	26	水	〃	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、栄養、介護予防などの相談や健診	27	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	12	水	9:00～14:15	南淡福祉保健センター
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)	19	水	9:00～17:00	緑保健福祉センター
	20	木	〃	三原保健センター
	26	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	月	13:30～15:00	緑保健福祉センター
	11	火	〃	南淡福祉保健センター

### ●愛育班活動

内容	日	曜日	時間	場所
愛育班活動	20	木	9:50～15:00	福祉施設 慰問

### ●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・幼児フツ塗布(平成16年6月・12月生)	4	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6月生)	18	火	13:00～13:15	
母親学級	13	木	13:15～13:30	
遊びの教室	27	木	9:30～10:00	
発達支援相談	27	木	13:30～(予約制)	西淡保健センター
育児相談(平成18年7月生)	5	水	13:00～13:15	
(平成19年2月生)	12	水	〃	
3歳児健康診査(平成16年8月生)	21	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2月生)	7	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11月生)	14	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5月生)	28	金	12:30～12:45	西淡保健センター
食育講座(平成19年4月生)	25	火	9:30～10:00	西淡保健センター

### ■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
9月2日(日)	鈴木俊示 医師	日笠久美 医師
9月9日(日)	富本喜文 医師	田中一宏 医師
9月16日(日)	友清龍一郎 医師	福田郁夫 医師
9月17日(月)	日笠久美 医師	福原正博 医師
9月23日(日)	橋田友孝 医師	前田昌己 医師
9月24日(月)	高田育明 医師	真野博文 医師
9月30日(日)	福田郁夫 医師	宮崎美枝 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)	12	水	13:30～15:30	西淡保健センター
	26	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	3	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	6	木	〃	西淡保健センター
	10	月	13:30～15:00	三原保健センター
	11	火	〃	緑保健福祉センター
65歳以上の方を対象	20	木	〃	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)	3	月	13:30～15:00	三原保健センター
	6	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	11	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	11	火	13:30～15:00	三原保健センター
	13	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	13	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	25	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	25	火	13:30～15:00	三原保健センター
	27	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	27	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	4	火	9:30～12:00	三原保健センター
食生活改善教室	13	木	〃	緑市民センター

### ●献血

日	曜日	受付時間	場所
5	水	10:00～12:00	あわじ島農協阿万支所
5	水	14:00～16:00	阿万スポーツセンター



### ●健診結果説明会

内容	日	曜日	時間	場所	
町ぐるみ健診結果説明	3	月	9:00～11:00	西淡保健センター	
	3	月	13:30～15:00	南淡福祉保健センター	
	4	火	9:00～11:00	西淡保健センター	
	5	水	13:30～15:00	三原保健センター	
	6	木	〃	三原保健センター	
	10	月	〃	南淡福祉保健センター	
	11	火	9:00～11:00	緑保健福祉センター	
	12	水	〃	緑保健福祉センター	
	生活習慣病相談・栄養相談	3	月	9:00～11:00	西淡保健センター
		3	月	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
		4	火	9:00～11:00	西淡保健センター
		5	水	13:30～15:00	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/>

### ■休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
9月2日(日)	奥村 司 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)
9月9日(日)	大橋 明 医師	
9月16日(日)	村上 龍助 医師	
9月17日(月)	平山 毅 医師	
9月23日(日)	植村 幹二 郎 医師	
9月24日(月)	坂口 美奈子 医師	
9月30日(日)	田中 一宏 医師	

最近、「内臓脂肪型肥満」の危険性が指摘されています。いったん太ってしまったと、なかなかダイエットに踏み切れない人も多いようですが、そのような方は体重の5%を減らすだけでも、生活習慣病のリスクを遠ざけることができます。

肥満とは、日本肥満学会の基準では「BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長」が25以上のことをいいます。

体につく脂肪は、次の2つに分類されます。

▽皮下脂肪  
皮膚の下にたまる脂肪。指でつまめる。一度たまると減りにくい。

▽内臓脂肪  
腸の周囲にたまる脂肪。指でつまみにくい。食べ過ぎや運動不足によってたまりやすいのですが、改善策を講じることで、比較的簡単に減らすことができます。

質、血圧に悪影響を及ぼした状態のことをいい、動脈硬化が進み、心筋梗塞なども起こりやすくなります。



最近、「内臓脂肪型肥満」の危険性が指摘されています。いったん太ってしまったと、なかなかダイエットに踏み切れない人も多いようですが、そのような方は体重の5%を減らすだけでも、生活習慣病のリスクを遠ざけることができます。

## 肥満は万病の元

①食べすぎを認識し、食べすぎを防ぐ  
多くの場合、間食などの食べすぎが肥満の原因となっています。若いころと同じように食べ、摂取エネルギーが過剰になっている人も少なくありません。

②内臓脂肪を減らすポイント  
③急激なダイエットはしない  
急激に体重を減らそうとして、必要な栄養を摂取できなくなる危険性があります。また、無理なダイエットは長続きしません。リバウンドもしやすいです。1か月間で1kg程度の減量にしましょう。

④やる気を高める  
健康診断などの結果を見直して、現在の自分の健康状態や問題点を把握して、なぜダイエットが必要なのか、納得

りません。食べすぎをしつかり認識し、「よくかんで食べる」「間食を控える」などの工夫が必要です。

②筋肉を落とさない  
運動をせずに体重を減らすと筋肉が落ち、基礎代謝が低下して太りやすくなってしまいます。適度な運動が大切です。運動の時間を特別につくれない場合は、仕事中や通勤中などにこまめに体を動かすことを考えます。

③急激なダイエットはしない  
急激に体重を減らそうとして、必要な栄養を摂取できなくなる危険性があります。また、無理なダイエットは長続きしません。リバウンドもしやすいです。1か月間で1kg程度の減量にしましょう。

④やる気を高める  
健康診断などの結果を見直して、現在の自分の健康状態や問題点を把握して、なぜダイエットが必要なのか、納得

りません。食べすぎをしつかり認識し、「よくかんで食べる」「間食を控える」などの工夫が必要です。

②筋肉を落とさない  
運動をせずに体重を減らすと筋肉が落ち、基礎代謝が低下して太りやすくなってしまいます。適度な運動が大切です。運動の時間を特別につくれない場合は、仕事中や通勤中などにこまめに体を動かすことを考えます。

③急激なダイエットはしない  
急激に体重を減らそうとして、必要な栄養を摂取できなくなる危険性があります。また、無理なダイエットは長続きしません。リバウンドもしやすいです。1か月間で1kg程度の減量にしましょう。

▽日時 9月6日(木) 午後2時～4時  
▽場所 南淡路健康福祉事務所(旧三原保健所、福良)  
▽講師 新淡路病院長 木戸上洋一氏  
▽内容 心の病気についての理解と本人への対応など  
▽対象者 家族、関係者  
▽参加費 無料  
▽南淡路健康福祉事務所 ☎52・0099

### 精神保健家族教室(相談)

▽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 普段作っているおかずの油量の計算や食品表示の見方の学習、油の少ないヘルシー料理の調理実

習など  
▽申込み 健康課 ☎44・3004

### 食生活改善教室「あぶら改善編」参加者募集



▲大豆を使った酢の物や豆乳を使ったかぼちゃスープなど料理の工夫をいっぱいお伝えします

計測することで励みにもなります。

健康課 ☎44-3004

