

12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
	25	月	〃	南淡福祉保健センター
介護予防相談(血圧測定、検尿など)	7	木	9:30～11:00	ふくら荘
	28	木	〃	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 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)	6	水	9:00～11:00	西淡保健センター
	13	水	9:00～16:30	南淡福祉保健センター
	20	水	9:00～11:00	緑保健福祉センター
	25	月	9:00～16:00	三原保健センター
	25	月	9:00～16:30	南淡福祉保健センター
	27	水	9:00～11:00	西淡保健センター

リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
機能訓練を必要とされる方を対象(要予約)	4	月	13:30～15:30	三原保健センター
	6	水	〃	緑保健福祉センター
	11	月	〃	南淡福祉保健センター
	13	水	〃	西淡保健センター
	18	月	〃	三原保健センター
	20	水	〃	緑保健福祉センター
	25	月	〃	南淡福祉保健センター
	27	水	〃	西淡保健センター

母子健康カレンダー

()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15年9月・16年3月生)	5	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(平成16年9月生)	1	金	13:15～13:30	
母親学級(前期)	14	木	13:30～14:00	
コアラ教室	21	木	9:30～11:00	緑保健福祉センター
育児相談(平成17年10月生・平成18年5月生)	7	木	13:30～14:30	
	11	月	〃	
	18	月	〃	南淡福祉保健センター
	22	金	〃	三原保健センター
1歳6か月児健康診査(平成17年5月・6月生)	8	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	12	火	〃	緑保健福祉センター
	13	水	〃	三原保健センター
10か月児健康診査(平成18年2月生)	15	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	19	火	〃	西淡保健センター
	20	水	〃	三原保健センター
4か月児健康診査(平成18年8月生)	22	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	26	火	〃	緑保健福祉センター
	27	水	〃	三原保健センター

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
12月3日(日)	穀内純江 医師	前田昌己 医師
12月10日(日)	富本喜文 医師	真野博文 医師
12月17日(日)	穀内勇夫 医師	宮崎美枝 医師
12月23日(土)	友清隆一郎 医師	村野謙一 医師
12月24日(日)	日笠久美 医師	浦瀬巖 医師
12月31日(日)	齊藤雅文 医師	真野博文 医師
1月1日(月)	日笠久美 医師	宮崎美枝 医師
1月2日(火)	橋田友孝 医師	村野謙一 医師
1月3日(水)	馬部樹也 医師	浦瀬巖 医師

ヘルシークッキング教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	14	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

食生活改善教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	19	火	10:00～12:00	三原保健センター

男の料理教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	7	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ストレッチ体操	7	木	13:30～15:00	三原保健センター
エアロビクス・ダンベル体操(要予約)	12	火	〃	南淡福祉保健センター
	18	月	〃	緑保健福祉センター
	25	月	〃	西淡保健センター

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	4	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	4	月	13:30～15:30	三原保健センター
	6	水	〃	緑保健福祉センター
	18	月	〃	三原保健センター
	21	木	9:30～11:00	沼島総合センター
	27	水	13:30～15:30	湯の川荘

足元げんき教室

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	9:30～11:30 13:30～15:30	緑保健福祉センター
	26	火	9:30～11:30 13:30～15:30	

献血

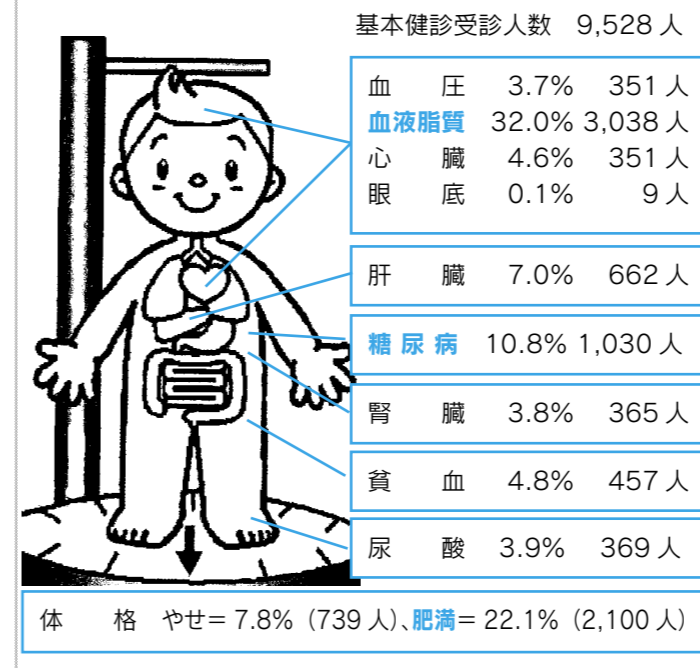
日	曜日	受付時間	場所
11	月	11:30～16:00	北阿万地区公民館

献血のご協力をお願いします

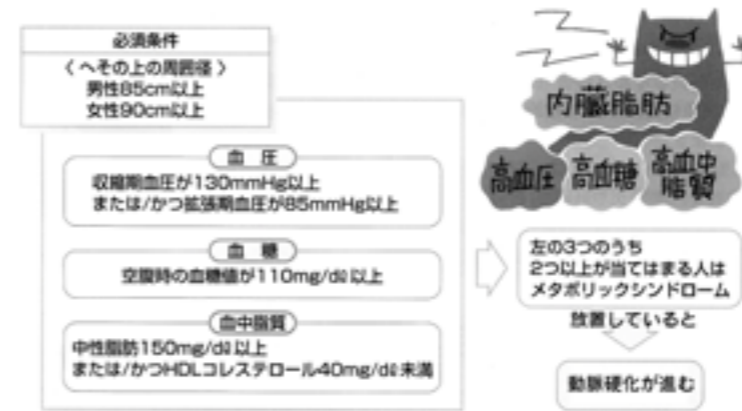
※健康カレンダーは南あわじ市ホームページの「イベントカレンダー」からでもご覧いただけます。アドレスは、<http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>



(図2) 検査別異常率 (要精密検査+要医療)

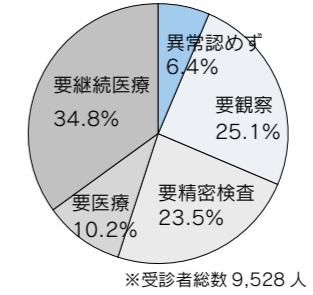


(図3) メタボリックシンドロームに要注意



生活習慣病は進行するまで自覚症状がないので、健診で早期発見し、その結果を日常生活に活かすことが大切です。今回、「異常あり」と判定された方はもちろん、「要観察」や「異常認めず」と判定された方も、健診結果をもとに健康状態を把握し、生活習慣を見直し、今後の健康管理に活かしていきましょう。市では、健康づくりのための相談や教室を開催しています。お気軽にご利用ください。

(図1) 基本健診 総合判定結果



平成18年度町ぐるみ健診結果は、「異常認めず」の人は全体のわずか6.4%となっています。(図1)今年度の町ぐるみ健診の基本健診受診者総数は、9,528人(昨年より160人増)でした。全体の総合判定結果で

多い血液脂質異常と肥満、糖尿病の項目別では、血液脂質の異常率が32%と全体で一番高く、続いて、肥満、糖尿病でした。(図2)

高脂血症、肥満、糖尿病、それに高血圧。この4つは最近よく耳にするメタボリックシンドロームの疾患です。これは心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす動脈硬化を急速に進行させます。(図3)

健康診査から始める健康づくり

メタボリックシンドロームに注意しましょう

平成15年、福良湾でフグを釣った人が肝を食べ、フグ毒で呼吸困難となりました。フグ毒は、無味無臭・無色で人間の五感では判断できません。また、加熱や冷凍、乾燥、水さらししてもフグ毒は除かれませんが、素人調理はやめましょう。

南淡路健康福祉事務所
52・0099



- 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