

4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   |
|                                    | 23 | 水  | 〃          | 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                         | 3  | 木  | 9:00～16:00 | 三原保健センター   |
| 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） | 9  | 水  | 〃          | 南淡福祉保健センター |
|                                 | 14 | 月  | 〃          | 三原保健センター   |
|                                 | 21 | 月  | 〃          | 南淡福祉保健センター |

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<br>(平成17年1月・17年7月生)  | 1  | 火  | 13:00～13:15 | 緑保健福祉センター  |
| 2歳児歯科健診<br>(平成18年1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～(予約制)  | 西淡保健センター   |
| 発達支援相談                           | 24 | 木  | 13:30～(予約制) |            |
|                                  | 2  | 水  | 13:00～13:15 |            |
| 育児相談<br>(平成19年2月生)<br>(平成19年9月生) | 9  | 水  | 〃           | 緑保健福祉センター  |
|                                  | 16 | 水  | 〃           | 南淡福祉保健センター |
|                                  | 23 | 水  | 〃           | 三原保健センター   |
| 3歳児健康診査<br>(平成17年3月生)            | 18 | 金  | 12:30～12:45 | 緑保健福祉センター  |
| 1歳6か月児健康診査<br>(平成18年9月生)         | 4  | 金  | 12:30～12:45 | 南淡福祉保健センター |
| 10か月児健康診査<br>(平成19年6月生)          | 11 | 金  | 12:30～12:45 | 三原保健センター   |
| 4か月児健康診査<br>(平成19年12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<br>(平成19年11月生)     | 22 | 火  | 9:45～10:00  | 西淡保健センター   |
| 食育講座ばくばく栄養サロン<br>(平成19年7・8月生)    | 8  | 火  | 10:00～(予約制) | 南淡福祉保健センター |

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 |
|----------|------------|-------------|
| 4月6日(日)  | 斉藤雅文 医師    | 高田育明 医師     |
| 4月13日(日) | 柴田亮平 医師    | 穀内純江 医師     |
| 4月20日(日) | 高田育明 医師    | 鈴木俊示 医師     |
| 4月27日(日) | 穀内純江 医師    | 平山 毅 医師     |
| 4月29日(火) | 鈴木俊示 医師    | 西口 弘 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                                    |
|----------|----------|----------------------------------------|
| 4月6日(日)  | 大橋 明 医師  | 受診前に電話をおかけください ☎23-2700<br>担当医は変更の場合あり |
| 4月13日(日) | 奥村 司 医師  |                                        |
| 4月20日(日) | 平山 毅 医師  |                                        |
| 4月27日(日) | 植村幹二郎 医師 |                                        |
| 4月29日(火) | 坂口美奈子 医師 |                                        |

時間外診療病院

| 曜日 | 病院名   | 曜日               | 病院名    |
|----|-------|------------------|--------|
| 月  | 平成病院  | 木                | 翠鳳第一病院 |
| 火  | 平成病院  | 金                | 中林病院   |
|    | 八木病院  | 土                | 翠鳳第一病院 |
| 水  | 中林病院  | ●平日 18:00～23:00  |        |
|    | 南淡路病院 | ●土曜日 13:00～23:00 |        |

▽相談時間 平日・土曜 午後6時～10時。日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後10時

▽電話番号 #8000(市外局番が06、072以外のプッシュホン回線の方) 078-731-8899 (市外局番が06、072、ダイヤル回線、携帯電話、IP電話の方)

小児救急医療相談

子供の方はご相談ください。悩みの急な病気、けがでお子様の急な病気を相談ください。①昼間、早めに「かかりつけ医」を受診しましょう

②休日・夜間には、市休日応急診療所、日曜・祝日小児救急外来へ

③午後10時～午前6時までに受診が必要ときは、「在宅当番医」の医療機関にご連絡を。当番医は市及び県民局のホームページで確認してください

小児救急に関するお願い

県立淡路病院では小児救急の夜間の受入れを、制限しています。お子様の病気に關して次の対応をお願いします。

日本人の死因の約6割は、生活習慣病です。生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足などの日常生活の悪習慣が原因となって発症します。また、自覚症状が出にくいために、知らず知らずのうちに進行します。

防はとて大切で、20年度からスタートする**特定健康診査**（今までの基本健康診査）は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や、その予備軍になっている方を特定し、生活習慣改善のための指導（特定保健指導）を行います。

40歳以上の方は、国保や会社の健康保険など、加入している医療保険者が実施する特定健康診査を、年に1回受けましょう。



町ぐるみ健診のご案内

町ぐるみ健診の申込みについて

4月上旬に各世帯に申込書を郵送します。

▽日程 下表のとおり

▽内容 申込書に同封の案内をご覧ください

▽申込方法 申込書に保険者名・記号・番号を記入。必ず健診（検診）項目ごとに受ける・受けないのどちらかを○で囲み、受診希望の有無に関わらず同封の返信用封筒に入れて、必ずご返送ください。期限内に提出されなかった方、記入もれの方は受診することが出来ません。

▽受診方法 申込者へ6月中旬に予約カードと特定健康診査用受診券（南あわじ市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方）、受診票を送付します。予約カードの日時を守ってお越しください。

町ぐるみ健診の日程表

受診日時は、受診項目等（胃がん・子宮がん・送迎バス等）を調整の上、申し込み順に割り当てますので、ご了承ください。子宮がん検診日は、各センター2～3日です。

◆受付時間：8:30～11:00、13:00～15:00（完全予約制）

**完全予約制に変更しています。申込み期限は4月18日。申込み順に日時を割り当てます。**

| 場所         | 実施日      | 健診内容                                             |
|------------|----------|--------------------------------------------------|
| 西淡保健センター   | 7月1日(火)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診あり）                      |
|            | 7月2日(水)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診なし）                      |
|            | 7月3日(木)  |                                                  |
|            | 7月4日(金)  |                                                  |
|            | 7月5日(土)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診あり）<br>津井・阿那賀・伊加利地区送迎希望者 |
| 南淡福祉保健センター | 7月8日(火)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診あり）<br>沼島・灘地区送迎希望者       |
|            | 7月9日(水)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診なし）                      |
|            | 7月10日(木) |                                                  |
|            | 7月11日(金) |                                                  |
|            | 7月12日(土) | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診あり）<br>福良地区送迎希望者         |
|            | 7月14日(月) | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診なし）                      |
|            | 7月15日(火) | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診あり）                      |

| 場所         | 実施日       | 健診内容                        |
|------------|-----------|-----------------------------|
| 三原保健センター   | 7月22日(火)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診あり） |
|            | 7月23日(水)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診なし） |
|            | 7月24日(木)  |                             |
|            | 7月25日(金)  |                             |
|            | 7月26日(土)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診あり） |
| 緑保福祉保健センター | 7月28日(月)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診なし） |
|            | 7月29日(火)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診あり） |
|            | 7月30日(水)  | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診なし） |
|            | 7月31日(木)  |                             |
|            | 8月1日(金)   |                             |
|            | 8月2日(土)   | 特定健康診査・生活機能評価がん検診（子宮がん検診あり） |
|            | 11月11日(火) | 特定健康診査・生活機能評価のみがん検診なし       |
|            | 11月12日(水) |                             |
|            | 11月13日(木) |                             |
|            | 11月14日(金) |                             |
|            | 11月15日(土) |                             |

※南あわじ市国民健康保険以外の医療保険者の被扶養者は、がん検診は受診できますが、特定健康診査用受診券（医療保険者のうち40～74歳の方に送付）が間に合わない場合、特定健康診査は11月に受診していただきます。

※気象状況等により日程を変更する場合があります。

※送迎バス対象地区は、沼島・灘・福良・津井・阿那賀・伊加利となっております。（7月のみ）

