

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	2	月	9:00～11:00	三原保健センター
	4	水	〃	緑保健福祉センター
	16	月	〃	西淡保健センター
	23	月	〃	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、介護予防の相談や健診など	26	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 月1回6ヶ月コース。軽症糖尿病で64歳以下の方を対象（要予約）	5	木	9:00～16:00	三原保健センター
	11	水	〃	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	19	木	9:30～12:00	沼島総合センター

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17年3月・17年9月生)	3	火	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (平成18年3月生)	17	火	13:00～13:15	
母親学級	12	木	13:15～13:30	
遊びの教室	26	木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	26	木	13:30～(予約制)	
育児相談 (平成19年4月生) (平成19年11月生)	4	水	13:00～13:15	西淡保健センター
	11	水	〃	緑保健福祉センター
	18	水	〃	南淡福祉保健センター
	25	水	〃	三原保健センター
3歳児健康診査 (平成17年5月生)	20	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11月生)	6	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19年8月生)	13	金	12:30～12:45	三原保健センター
4か月児健康診査 (平成20年2月生)	27	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20年1月生)	24	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 (平成19年9・10月生)	10	火	10:00～10:30 (予約制)	南淡福祉保健センター

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）	25	水	13:30～15:30	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・ストレッチ体操。64歳までの方を対象（要予約）	10	火	13:30～15:00	緑保健福祉センター

いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防教室 (健康チェック・体操・認知症予防・レクリエーションなど) 65歳以上の方を対象（要予約）	3	火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	4	水	〃	緑保健福祉センター
	5	木	〃	三原保健センター
	19	木	〃	西淡保健センター
	19	木	13:00～15:00	沼島総合センター

リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防のための下肢筋力・バランス力向上運動。 65歳以上で筋力低下、移動能力の低下がある方を対象（要予約）	10	火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
	10	火	13:30～15:00	三原保健センター
	12	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	12	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	24	火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
	24	火	13:30～15:00	三原保健センター
	26	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	26	木	13:30～15:00	西淡保健センター

足腰ピンシャシ教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の運動教室（筋力向上トレーニング、転倒予防エクササイズ、リズム体操など）	6	金	9:30～11:30	三原市民センター
	6	金	13:30～15:30	西淡公民館
	13	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	13	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター
	20	金	9:30～11:30	三原公民館
	20	金	13:30～15:30	西淡公民館
65歳以上の方を対象（要予約）	27	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	27	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

※「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「足腰ピンシャシ教室」のお問い合わせは、包括支援センター ☎ 44-3006 まで。それ以外は健康課 ☎ 44-3004 へ。
※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 ☎ 53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
6月1日(日)	橋田友孝 医師	柴田亮平 医師
6月8日(日)	前田昌己 医師	橋田友孝 医師
6月15日(日)	福原正博 医師	福田郁夫 医師
6月22日(日)	福田郁夫 医師	福原正博 医師
6月29日(日)	真野博文 医師	前田昌己 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1日(日)	坂口美奈子 医師	受診前に電話をおかけください ☎ 23-2700
6月8日(日)	田中一宏 医師	
6月15日(日)	富本康仁 医師	
6月22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。
6月29日(日)	大橋明 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
火	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院		
	南淡路病院		

●平日18:00～23:00
●土曜13:00～23:00

乳がん検診

南あわじ市では、マンモグラフィを導入した乳がん検診を医療機関で実施しています。早期発見、早期治療を行うため、定期的に乳がん検診を受けましょう。

乳がん検診を受けましょう

▽対象 40歳以上の女性で、平成21年4月1日現在において偶数年齢の人
【例】①昭和42年3月1日生まれの方⇨平成21年4月1日時点で42歳のため、受診できます。②昭和42年4月5日生まれの方⇨平成21年4月1日時点で41歳のため、受診できません。▽検診期間 6月～12月(7か月間)
▽予約受付期間 5月26日(月)～12月12日(金)
▽個人負担金 1700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 ③乳がん検診結果票(事前に名前等記入)
▽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。申込されていない方は、至急、健康課へご連絡ください
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

乳がん検診実施医療機関

医療機関	所在地	電話番号	予約受付時間
穀内クリニック	北阿万新田中40	55-0059	月・火・水・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 15:00～18:00 水・土 9:00～12:00
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 42-6864(直通)	月～土 9:00～17:30

※上記の時間は、予約受付時間です。検診日は別日になります。

町ぐるみ健診申込み(乳がん検診以外)の受付は終了しています

今年度から、健診は完全予約制を導入し、既に満員になっています。(5月16日現在、11,087人)

町ぐるみ健診をお申し込みされた医療保険加入者本人(市国民健康保険以外)の方へ

医療保険加入者本人は、必ず職場の健診を受けてください。また、被扶養者の特定健康診査(40～74歳)も市と契約をかわした医療保険の加入者のみ受診できます。受診の際、医療保険者から特定健康診査用受診券をもらわないと、受診できません。

医療保険未加入者や特定健康診査受診券がない方は、全額自己負担(4,800円程度)となります。送付されていない方は、医療保険者かお勤め先にお問い合わせください。



読み書き・簡単な計算で認知症を予防「脳の健康教室」参加者募集

- ◆対象 65歳以上で、毎日10分程度の自宅学習が可能の方
- ◆定員 20人(先着順) ◆参加費 無料
- ◆学習期間 7月～9月の毎週月曜日(午前9:30または、10:30からの30分程度)
- ◆場所 緑市民センター(緑公民館)
- ◆申込期間 6月2日(月)～13日(金)
- ◆申込 地域包括支援センター ☎ 44-3006

学習支援ボランティアも募集

- ◆対象 概ね60歳までの方で、明るく高齢者との会話を楽しめる方
- ◆活動内容 週1回3時間程度、参加高齢者への学習支援
- ◆謝礼 1回1,000円
- ◆申込 地域包括支援センター ☎ 44-3006

6月9日(月)締切

健康課 ☎ 44-3004

