

7月の健康カレンダー

●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）	7	月	9:00～16:00	三原保健センター
	16	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	9	水	7:30～18:30	兵庫愛育のつどい参加

●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4月・17年10月生)	1	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4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)	
発達支援相談	24	木	13:30～(予約制)	
育児相談 (平成19年5月生) (平成19年12月生)	8 23 30	火 水 水	13:00～13:15 〃 〃	西淡保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター
3歳児健康診査 (平成17年6月生)	4	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12月生)	18	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9月生)	11	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3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 (平成20年2月生)	22	火	9:45～10:00	西淡保健センター

●献 血

日	曜日	受付時間	場 所
7	月	11:30～16:00	緑保健福祉センター
16	水	〃	西淡保健センター
17	木	〃	三原公民館

夏期は血液が不足します。

ご協力をお願いします。

(7月は献血助け合い運動月間)



●A型リハビリ教室

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）	23	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（要予約）	8	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）	1	火	13:30～15:00	三原保健センター
	2	水	〃	松帆活性化センター
	3	木	〃	南淡福祉保健センター
	9	水	〃	緑保健福祉センター
	17	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）	8	火	13:30～15:00	三原保健センター
	10	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	10	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	22	火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
	24	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	24	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	4	金	9:30～11:30	三原市民センター
	4	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター
	11	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	11	金	13:30～15:30	西淡公民館
65歳以上の方を対象（要予約）	18	金	9:30～11:30	三原市民センター
	18	金	13:30～15:30	西淡公民館
	25	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	25	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

●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） 65歳以上の方を対象（要予約）	4	金	9:30～11:30	三原市民センター
	4	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター
	11	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	11	金	13:30～15:30	西淡公民館
	18	金	9:30～11:30	三原市民センター
	18	金	13:30～15:30	西淡公民館
	25	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	25	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

●脳健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
読み書き計算で認知症予防。65歳以上の方を対象（要予約）	7	月	10:30～11:30	緑市民センター
	14	月		
	28	月		

※「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「足腰ピンシャシ教室」、「脳健康教室」のお問い合わせは、地域包括支援センター（☎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(広域消防南淡分署横☎53-1536)

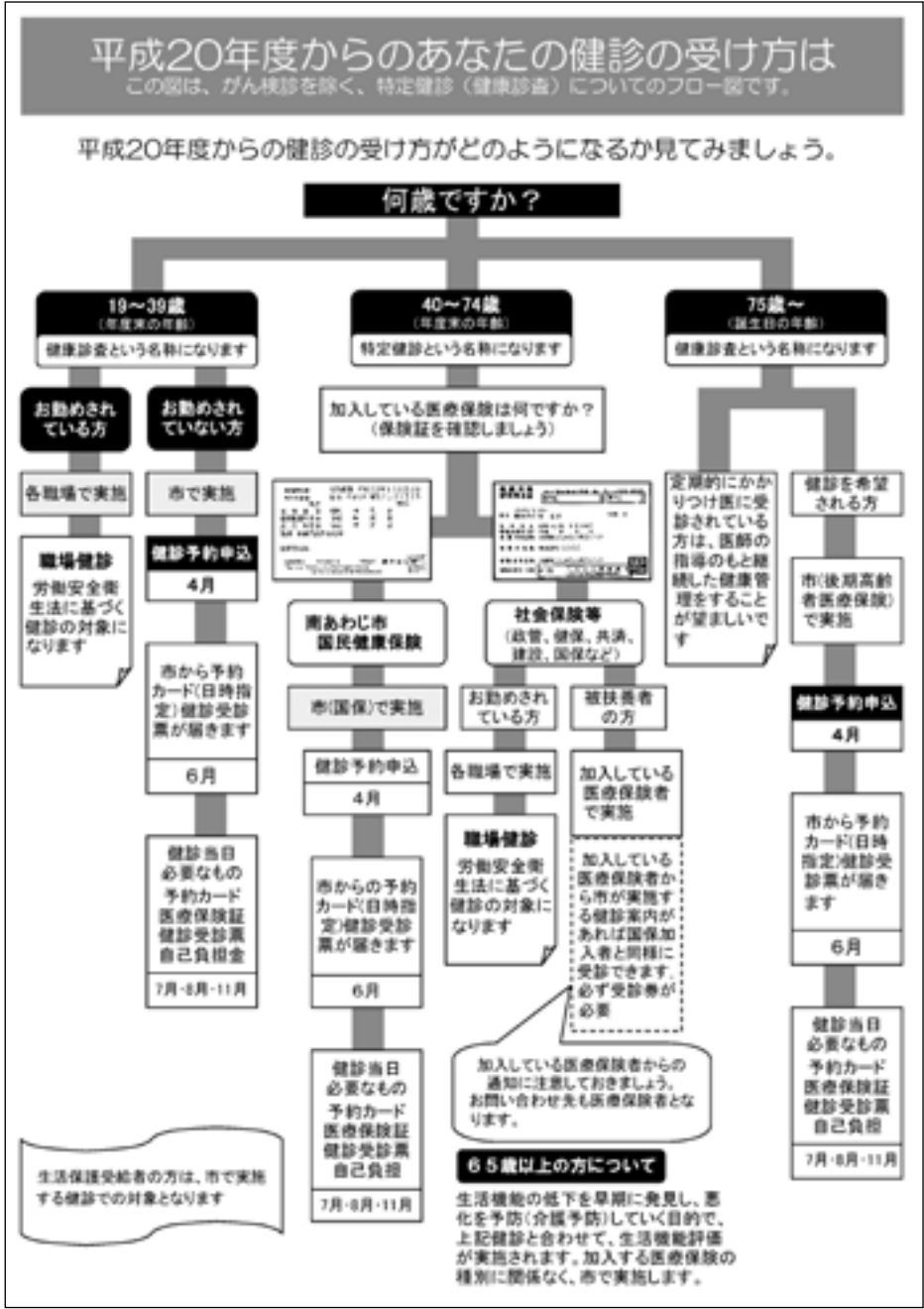
診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
7月6日(日)	宮崎美枝 医師	真野博文 医師
7月13日(日)	村野謙一 医師	穀内勇夫 医師
7月20日(日)	浦瀬 巖 医師	村野謙一 医師
7月21日(月)	大鐘稔彦 医師	浦瀬 巖 医師
7月27日(日)	大森弘之 医師	大鐘稔彦 医師

■休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備 考
7月6日(日)	村上龍助 医師	受診前に電話をおかけください ☎23-2700
7月13日(日)	平山 毅 医師	
7月20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。
7月21日(月)	坂口美奈子 医師	
7月27日(日)	田中一宏 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 ●土曜13:00～23:00	
	南淡路病院		



特定健診以外の検診（がん、骨粗鬆症等）の受け方は昨年と同様ですが、40歳～74歳の特定健診申し込み者で社会保険加入者（市国保以外）の方は個人負担金等明記した特定健康診査用受診券の用意をしてください。（例えば建設国保加入者の方は兵庫県土建一般労働組合淡路支部に申請必要）

お会計は？ 5000円の預かり金を支払い、後日精算となります。受診する前には・・・電話連絡してから受診してください。当番医は、新聞や市ホームページでご確認ください。健康課 ☎44・3004

日曜・休日の昼間 午前9時～午後5時。県立淡路病院で、診療所小児科医が救急患者の対応をします。平日、土、日、祝日の夜間 午後10時～翌日午前6時。診療所医師が、在宅輪番制で診療を行います（島内3市、3市医師会で運営。ただし、診察のみで、熱さまし、痛み止めなどの薬以外は処方できません。検査も実施できません。)

年1回は、健診を受け、健康を確認しましょう

7月から保健センターを会場に「町ぐるみ健診」が始まります。申し込み人数は5月の概算で、40歳～74歳の特定健診が7千人（うち国保加入者5千人）、19歳～39歳以下の健診が千5百人、75歳以上の健診が千5百人、各種がん検診が2万7千人、骨粗鬆症が2千8百人、肝炎ウイルスが百人、歯周疾患、口腔がん

検診2千8百人でした。申込者全員に受診票（問診票）と、予約カード（受診日時指定）を6月中旬に送付しました。予約カードの説明事項をご確認いただき指定日に受診してください。受診できなくなつた場合は事前にご連絡ください。

子どもを病院に連れていく時は

