

6月の健康カレンダー

● 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)	26 金	13:30 ~ 15:00	緑保健康福祉センター

● 健康相談

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	1 月 8 月 15 月 22 月	9:00 ~ 11:00	三原保健センター 緑保健康福祉センター 西淡保健センター 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。軽症糖尿病で64歳までの方を対象	1 月 8 月	8:40 ~ 11:30	三原保健センター 緑保健康福祉センター
月1回5か月コース (要予約)	15 月 22 月		西淡保健センター 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
機能訓練を必要とされる方を対象 (要予約)	26 金	10:00 ~ 12:00	緑保健康福祉センター

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (18年3月・18年9月生)	5 金	13:00 ~ 13:15	
2歳児歯科健診 (19年3月生)	19 金	13:00 ~ 13:15	緑保健康福祉センター
母親学級	18 木	13:15 ~ 13:30	
遊びの教室	4 木	9:30 ~ (予約制)	
発達支援相談	25 木	9:30 ~ (予約制)	
育児相談 (20年4月生)	3 水	7か月児	西淡保健センター
(20年11月生)	10 水	13:00 ~ 13:15	南淡福祉保健センター
17 水	1歳2か月児	緑保健康福祉センター	
24 水	13:30 ~ 13:45	三原保健センター	
3歳児健康診査 (18年5月生)	23 火	12:30 ~ 12:45	
1歳6か月児健康診査 (19年11月生)	9 火	12:30 ~ 12:45	
10か月児健康診査 (20年8月生)	16 火	12:30 ~ 12:45	緑保健康福祉センター
4か月児健康診査 (21年1月生)	2 火	12:30 ~ 12:45	
健康診査 (21年2月生)	30 火		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (21年1月生)	18 木	9:45 ~ 10:00	

※ 「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「足腰ピンシャン教室」、「脳の健康教室」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。

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	13:00 ~ 23:00

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7日(日)	富本喜文 医師	渡辺 優 医師
6月14日(日)	友清龍一郎 医師	斉藤 雅文 医師
6月21日(日)	日笠久美 医師	柴田亮平 医師
6月28日(日)	橋田友孝 医師	高田育明 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7日(日)	富本康仁 医師	
6月14日(日)	大橋 明 医師	受診前に電話をおかけください。☎23-2700
6月21日(日)	大橋玉基 医師	担当医は都合により変更になることがあります。
6月28日(日)	植村幹二郎 医師	

● 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	25 木	9:30 ~ 11:00	仁尾荘

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	11 木	9:30 ~ 12:00	沼島総合センター

● 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)	2 火 3 水 4 木	13:30 ~ 15:00	三原保健センター 南淡福祉保健センター 緑保健康福祉センター
65歳以上の人を対象 (要予約)	10 水 18 木	13:00 ~ 15:00	西淡保健センター 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。	9 火 11 木	10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00	南淡福祉保健センター 三原保健センター
65歳以上で筋力低下、移動能力の低下がある人を対象 (要予約)	23 火 25 木	10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00	南淡福祉保健センター 三原保健センター 緑保健康福祉センター 西淡保健センター

● 足腰ピンシャン教室

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)	5 金 12 金 19 金 26 金	10:00 ~ 11:30 14:00 ~ 15:30 10:00 ~ 11:30 14:00 ~ 15:30	緑保健康福祉センター 三原保健センター 松帆活性化センター 南淡福祉保健センター 緑保健康福祉センター 三原保健センター 松帆活性化センター 南淡福祉保健センター
65歳以上の人を対象 (要予約)	26 金	10:00 ~ 11:30	松帆活性化センター
	24 水	14:00 ~ 15:30	南淡福祉保健センター

● 脳の健康教室

内容	日曜日	時間	場所
認知症予防の教室。読み書き計算など	3 水	9:30 ~ 10:30	
65歳以上の人を対象 (要予約)	10 水 17 水 24 水	9:30 ~ 10:30 10:30 ~ 11:30	西淡公民館

いずみ会リーダー養成講座 参加者募集

- ◆日時 6月26日(金) 10:00 ~ 12:30
 - ◆場所 緑市民センター
 - ◆内容 栄養学や生活習慣病を予防する献立づくりなどについて講義と実習(全12回)
 - ◆参加費 材料費の実費(年1,000円程度)
- ☎洲本健康福祉事務所 ☎26-2062

乳がんの早期発見!!

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。

※事前に市へのお申し込みが必要です。

☎健康課 ☎44-3004

乳がん検診を受けましょう

■対象 40歳以上の女性で、平成22年4月1日現在において偶数年齢の人

- 【例】 ①昭和43年3月1日 生まれの人
=平成22年4月1日 時点で42歳のため
受診できます
- ②昭和43年4月5日 生まれの人
=平成22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

■検診項目 問診、視触診、マンモグラフィ

■個人負担金 1,700円 (検診当日、受診された医療機関でお支払いください。)

- マンモグラフィを使用した乳がん検査
- 乳房を専用の装置で圧迫し、エックス線撮影を行います。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るので早期がんの発見が可能になります。
- 撮影時には乳房をはさむので、少し痛みを感じることがあります。また、乳房を中心としたごく狭い範囲にエックス線を照射させます。頭部や下腹部には、被爆の心配はありません。

あなたは乳がんになりやすいタイプ?

自己チェックをしてみよう

- 40歳以上
- 血縁にがんにかかった人がいる
- 乳腺の病気をしたことがある
- 初潮年齢が早い
- 高齢出産
- 出産回数が少ない
- 妊娠未経験者
- 高エネルギーの食事を摂ることが多い
- 太っている (大がらな人)
- 乳がん検診を受けたことがない

乳がん検診の受診間隔は2年に1回とされています。ただし、触れてしこりがあるなど自覚症状がある場合は、すみやかに乳房疾患の専門医療機関で受診してください

※当てはまる項目が多いほど、乳がん発生の可能性が高くなります



ここが重要!

新型インフルエンザの予防

家庭でできるインフルエンザ予防



①手洗いとうがい
外出後は、石けんで15秒以上洗い、流水で洗いましょう。



②マスクの着用
ウイルスの感染をある程度防ぎます。

③人混みに行かない
不必要な外出を控えましょう。



④休養と食事
十分に休養をとり、バランスのよい食事を心がけ、体力や抵抗力を高めておきましょう。



発熱や咳などの症状がある場合

受診する前に、発熱電話相談窓口(☎26-2051)に電話してください。

