

11月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	17 木	9:30～	沼島総合センター

● A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする 64歳以下を対象(要予約)	25 金	10:00～12:00	緑保健福祉センター

● 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	7 月 14 月 21 月 28 月	9:00～10:30	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 南淡福祉保健センター

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
母親学級	17 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (23年7月生)	22 火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (23年1月生)	8 火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (22年4月生)	1 火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
3歳児健康診査 (20年10月生)	15 火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (21年8月生)	18 金	13:00～13:30	
強い歯・幼児フッ素塗布 (20年8月・21年2月生)	4 金	13:00～13:45	
育児相談 (22年9月生) (23年4月生)	2 水 21 月 28 月	13:00～14:00	南淡福祉保健センター 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
食育講座赤ちゃん栄養サロン (23年6月生)	24 木	9:45～10:00	緑保健福祉センター
遊びの教室	10 木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	10 木	13:30～(予約制)	

※三原保健センターでの育児相談は12月を予定しています

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成(要予約)	17 木	10:00～12:30	松帆活性化センター

● 献血

日曜日	受付時間	場所
14 月	11:30～16:00	パーティ

● 阿波踊り体操(いずみ会主催)

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	2 水 16 水	10:00～	緑保健福祉センター

● 特定保健指導 (YK教室)

内容	日曜日	受付時間	場所
自分の食べている量、 食べ方を見てみよう 体重・腹囲・血圧測定(要予約)	24 木	13:00～13:20	三原保健センター

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

● いきいき百歳体操モデル事業

内容	日曜日	時間	場所
歩行時に支えが必要な 人、足腰が弱ってきた人 を対象としたおもしろ 付けて行う筋肉運動	2 水 22 火 29 火	13:15～	沼島総合センター 三原保健センター ※申込は9日(水)まで

※上記教室のお問い合わせは、地域包括支援センター(☎44-3006)まで

健康大学講座 特別講演

演題	「未病息災～脳から元気になる健康生活～」
講師	キムフアス 金華泳氏(総合医療研究所所長)
日時	11月17日(木) 15:00～16:30
場所	西淡公民館
健康課	☎44-3004

ポリオ予防接種

場所	緑保健福祉センター
受付時間	13:00～13:30
日程	接種の対象者
11月 9日(水)	平成22年10月～平成23年1月生
11月 16日(水)	平成22年4月～平成22年9月生
11月 30日(水)	平成23年6月～平成23年7月生 平成17年4月～平成22年7月生
※当日都合が悪い人は、健康課へご連絡ください	
健康課 ☎44-3004	

小児夜間救急電話センター

☎44-3799
開設時間は、毎日午後10時から翌朝6時までです。
※深夜の救急診療では、検査は行いません。また頓服薬以外は薬の処方もできませんのでご了承ください

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
11月 3日(木)	横山龍治 医師 友清龍一郎 医師	
11月 6日(日)	斉藤雅文 医師 日笠久美 医師	
11月 13日(日)	柴田亮平 医師 橋田友孝 医師	
11月 20日(日)	鈴木俊示 医師 福田郁夫 医師	
11月 23日(水)	穀内純江 医師 福原正博 医師	
11月 27日(日)	高田育明 医師 宮崎美枝 医師	

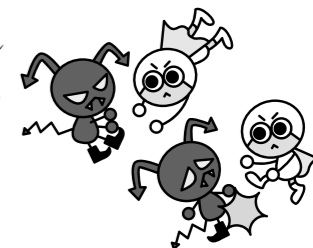
休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
11月 3日(木)	大橋 明 医師	
11月 6日(日)	田中一宏 医師	
11月 13日(日)	富本康仁 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700
11月 20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。
11月 23日(水)	大橋 明 医師	
11月 27日(日)	平山 毅 医師	

免疫力を高めて、病気を予防しよう

健康を維持することは、よき人生を送るための基礎となります。免疫力が高いと、インフルエンザや風邪、生活習慣病と言われている糖尿病、がんなどを予防することにつながります。免疫力を高めるには、栄養、睡眠、運動、ストレスをためない生活の仕方が大切であり、何より規則正しい生活リズムが基本です。

健康課 ☎44-3004



① 質の良い睡眠をとる
睡眠の乱れによって、免疫力は低下します。心労で眠れなくても、体を横にして休めているだけで、免疫力は高まると言われています。

▲ゆっくり体を休めましょう



▲栄養バランスに気を付けましょう

② 食事で免疫力を強化する
栄養のバランスがとれた食事を心がけることにより、免疫力を強化することができます。

エネルギー源となる炭水化物、タンパク質、脂質の3大栄養素を中心に、体の機能を維持し、抵抗力をつけるビタミン・ミネラル類を摂ります。さらに食物繊維や抗酸化食品を摂れば、栄養バランスはほぼ完璧と言えるでしょう。



▲少し走るだけでも効果的です

③ ジョギングなど適度な運動をする
免疫力を高めるには、適度な運動が最も効果的です。体内にウイルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞が、運動することによってより活発に働くようになるからです。継続的な軽めの有酸素運動が免疫力を高めます。



▲気持ちをリフレッシュさせましょう

④ 十分な休養でストレスをためない
ストレスが長く継続すると免疫機能が低下します。ストレスに負けないためには、積極的な休養が大切です。休日にはゆっくり体を休めることが大事ですが、家族との団らん、スポーツ、旅行、趣味、友人とのつきあいを十分に行うことで自分を養うことも大切です。



▲笑うことが病気予防に繋がります

⑤ 笑うと身体の免疫力がアップ
笑いによる脳への刺激が、免疫機能を活性化させるホルモンの分泌を促し、この影響で免疫細胞はがん細胞などを攻撃します。ただ笑顔を浮かべるだけでも、免疫細胞の働きが活発になるので、とにかく笑うことが免疫力アップには大切です。



▲体を冷やさないことが大切です

⑥ 冷えを防いで免疫力を強化する
体の冷えは、免疫力に大きな影響を与えます。冷えている部分の血行が悪くなり、酸素や栄養が行き届かなくなるばかりか、免疫機能全体が低下するからです。平均体温が1℃下がると免疫力は約37%低下し、平均体温が1℃上がると免疫力は約60%活性化されると言われています。