

# いきいき健康生活

## 南あわじ市民の健康状態 「健康南あわじ21」から

南あわじ市の実状を調べる

これからの長寿社会において、健康寿命（認知症「痴呆」や寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間）を延ばし、健やかでいきいきと暮らしていくためには、早い時期から市民一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけ、生涯を通じてこれを継続していくことが大切です。

そこで南あわじ市では地域の実状に応じた健康づくり計画をまとめた「健康南あわじ21」の作成を始めました。

この計画を作るにあたり、南あわじ市の健診結果、疾病統計、医療費や健康に関する意識調査等の情報をもとに、南あわじ市の特徴と課題を明確にし、これから健康に過ごすにはどうしたらいいかをリーフレットにまとめました。このリーフレットは、四月ごろに皆様のお手元に届くよ

うに準備しています。

今回は、その一部を紹介し、南あわじ市の課題についてお話ししたいと思います。

### 《乳幼児期》

◎生活リズムが乱れている！

三歳児の約半数が十時以降に就寝しています。そのために起床時間も遅く、朝食の時間がずれるなど生活リズムの乱れが目立ちます。子どもは九時就寝が理想的です。また三歳児の半数以上が毎日二時間以上テレビを見ています。乳幼児期は、「色々な遊びからより多くの体験をして、健やかに成長してほしい」と願っています。

### 《学童期》

◎肥満児の出現率が高い！

肥満児出現率は十一・五％となっています。（兵庫県は八・九％）この現状は以前に

新聞報道され、読まれた方もあると思いますが、子どもの肥満は淡路島全体の問題となつていきます。よく食べるおやつやアンケートによると、上位をスナック菓子、チョコレート菓子など、高カロリー、高脂質のものが占めており、また飲み物でも、スポーツ飲料やジュースが人気で、飲料からも糖分を摂取していることとなります。

おやつは回数、量を決めて摂取し、クラブ活動などの運動もしっかり行つてほしいものです。

### 《成人期》

◎健診で「異常なし」と判定される人が少ない！

町ぐるみ健診受診者の中で「異常なし」と判定される方は七・二％で、県平均の半分しかいません（特に男性の結果が悪い！）。がん死亡率においても、肺がんが県平均よりも大きく上回っています。歯科検診では、五十歳代になると急激に悪化しています。「定期的な健診を受ける」という意識が高まっていると感

じますが、「悪いデータを見ると、健診結果が健康づくりを生かされてない」と、指導側の保健師も反省です。

### 《高齢期》

◎歯の残存数が少ない！

8020運動（八十歳で二十本の歯を持ち続けよう）は聞いた事があると思いますが、現在の80歳の歯の残存数は六・二本です。歯がある人は食事もしっかり食べることができると、「噛む」という運動は脳への刺激になり、痴呆予防となります。

高齢者の就業率が四十二％、老人クラブ加入率が七十一・八％を誇る南あわじ市の元気が命☆かも知れませぬ。

健康づくりキャッチフレーズは、**健康は、努力で勝ち取る宝物**（榎列 山田恵子さん）  
**地元産、うまく生かして健康家族**（八木 清水 勲さん）  
**まず一歩、続ける努力で元気の輪**（志知 藤江佳代さん）

## 3月の健康カレンダー

緑保健康センター ☎44-3009

日	曜日	内 容	受付時間	場 所
1	火	広田南冬期健康教室	13:30	広田南公会堂
2	水	いきいき教室	13:30	緑保健康センター
3	木	母子相談	13:30~14:30	〃
4	金	市場冬期健康教室	13:30	市場公会堂
7	月	成人健康相談	9:00	緑老人福祉センター
〃	〃	ダンベル体操教室	13:30	〃
8	火	足元げんき教室（午前の部）	9:30	緑保健康センター
〃	〃	足元げんき教室（午後の部）	13:30	〃
9	水	むし歯予防教室	9:30	倭文保育所
〃	〃	むし歯予防教室	10:30	広田保育所
〃	〃	リハビリ教室	13:30	〃
10	木	母親教室	13:30~14:00	緑保健康センター
11	金	1歳6か月児健康診査	13:30~13:45	〃
14	月	成人健康相談	9:00	しづおり館
16	水	いきいき教室	13:30	〃
18	金	ダンベル体操教室	13:30	〃
22	火	糖尿病相談	9:00	〃
〃	〃	足元げんき教室（午前の部）	9:30	緑保健康センター
〃	〃	足元げんき教室（午後の部）	13:30	〃
23	水	リハビリ教室	13:30	〃
24	木	幼児相談&遊びの教室	13:30~14:00	〃
25	金	10か月児健康診査	13:30~13:45	〃

西淡保健センター ☎37-3029

日	曜日	内 容	受付時間	場 所
1	火	10か月児健康診査	13:15~13:30	西淡保健センター
2	水	健康相談	13:30~15:00	湯の川荘
3	木	健康相談	10:00~11:00	万松園
7	月	個別健康相談	13:30~15:00	西淡保健センター
10	木	リハビリ教室	13:30~16:00	〃
〃	〃	健康大学	10:00~11:00	万松園
14	月	乳幼児相談	9:30~11:00	西淡保健センター
〃	〃	健康相談	15:00~16:00	ゆとりっく
16	水	母親学級（妊婦体操・分娩）	10:00~12:00	西淡保健センター
17	木	ヘルシースリム教室	13:30~15:00	松帆活性化センター
23	水	訪問リハビリテーション	13:30~15:00	各 地 区
〃	〃	真向法腰痛予防教室	20:00~21:30	西淡保健センター
28	月	モグモグ栄養教室	10:00~11:00	〃

南淡福祉保健センター ☎50-2122

日	曜日	内 容	受付時間	場 所
2	水	住民健康相談	9:30~11:00	南淡福祉保健センター
3	木	住民健康相談	9:30~11:00	老人憩いの家・ふくら荘
4	金	10か月児健康診査	13:30~13:45	南淡福祉保健センター
7	月	リハビリ教室	13:30~15:00	〃
8	火	住民健康相談	9:30~11:00	阿万公民館
〃	〃	わんぱくクラス	13:30~15:00	〃
11	金	ヘルシークッキング教室	9:30~12:00	〃
14	月	リハビリ教室	13:30~15:00	南淡福祉保健センター
15	火	糖尿病相談	9:30~11:00	〃
〃	〃	ダンベル教室	13:30~15:00	〃
18	金	男の料理教室	9:30~12:00	〃
〃	〃	沼島いきいき教室	9:30~11:00	沼島総合センター
〃	〃	老人いきいき教室	13:30~15:00	南淡福祉保健センター
22	火	愛育班研修会	9:30~11:00	沼島総合センター
23	水	1歳6か月児健康診査	13:30~13:45	南淡福祉保健センター
24	木	住民健康相談	9:30~11:00	仁尾荘
25	金	前期母親学級	9:30~11:00	〃
28	月	乳幼児相談	13:30~14:30	南淡福祉保健センター
29	火	4か月児健康診査	13:30~13:45	〃

乳幼児健康診査の対象者等には個別に通知いたします。詳細はお問い合わせください。

三原保健センター ☎43-5039

日	曜日	内 容	受付時間	場 所
1	火	乳幼児栄養教室	10:00	〃
2	水	2歳児歯科健診	13:30	〃
〃	〃	フッ素塗布	13:30	〃
3	木	体ほぐし体操教室	14:15	〃
7	月	健康相談	9:00~11:00	〃
〃	〃	妊産婦健康相談	9:00~11:00	〃
〃	〃	転ばぬ教室	13:30	〃
〃	〃	リハビリ教室	13:30	〃
8	火	3歳児健康診査	13:00	〃
9	水	2歳児歯科健診	13:30	〃
〃	〃	フッ素塗布	13:30	〃
14	月	お達者教室	13:30	三原保健センター
15	火	食生活改善教室 （脂肪のとりすぎを防ぐ食事）	10:00	〃
〃	〃	男の料理教室	10:00	〃
〃	〃	10か月児健康診査	13:00	〃
16	水	つよい歯だいき健診	13:00	〃
〃	〃	フッ素塗布	13:00	〃
17	木	体ほぐし体操教室	14:15	〃
22	火	4か月児健康診査	13:00	〃
〃	〃	安産のための着帯相談	13:00~15:00	〃
28	月	健康相談	9:00~11:00	〃
〃	〃	妊産婦健康相談	9:00~11:00	〃
30	水	食育教室（就学前特別講座）	14:00	〃

### 献血のお知らせ

日	曜日	受 付 時 間	場 所
9	水	10:00~11:30 12:30~16:00	緑防災センター しづおり館
13	日	12:00~15:30	西淡グラウンド
23	水	11:30~15:30	三原公民館
〃	〃	9:45~11:45	JAあわじ島阿万支所
25	金	13:30~14:20 15:20~16:20	阿万窯業株 阿万スポーツセンター

### ■時間外診療病院

曜日	病 院 名	曜日	病 院 名
月	平成病院 ☎42-5335	木	翠鳳第一病院 ☎45-0099
火	平成病院 ☎42-5335	金	中林病院 ☎42-6200
〃	八木病院 ☎42-6188	土	翠鳳第一病院 ☎45-0099
水	中林病院 ☎42-6200	●平日は午後6時から午後11時まで ●土曜日は午後1時から午後11時まで	
〃	南淡路病院 ☎53-1553		

### ■休日応急診療所（広域消防南淡分署横TEL53-1536）

診察日	(昼)9:00~16:30	(夜)19:00~22:30
3月6日(日)	浦瀬 巖 医師	穀内 純江 医師
3月13日(日)	大鐘 稔彦 医師	田中 一宏 医師
3月20日(日)	大森 弘之 医師	斉藤 雅文 医師
3月21日(月)	友清 龍一郎 医師	穀内 勇夫 医師
3月27日(日)	日笠 久美 医師	後藤 幸 医師

