

12月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
園芸教室	11 火	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)	28 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・血圧測定など	3 月	9:00~10:30	三原保健センター
	10 月		緑保健福祉センター
	19 水		西淡保健センター
	26 水		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	20 木	13:15~13:30		
4か月児健康診査 (24年8月生)	25 火	12:30~13:00		
10か月児健康診査 (24年2月生)	18 火	12:30~13:00		
1歳6か月児健診 (23年5月生)	4 火	12:30~13:00	緑保健福祉センター	
2歳児歯科健診 (22年9月生)	21 金	13:00~13:30		
3歳児健康診査 (21年11月生)	11 火	12:30~13:00		
強い歯大好き健診 (21年9月・22年3月生)	7 金	13:00~13:45		
育児相談 (23年10月生) (24年5月生)	6 木 12 水 19 水 26 水	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 (24年7月生)	27 木		9:45~10:00	
遊びの教室(予約制)	13 木		9:30~9:45	緑保健福祉センター
発達支援相談(予約制)	13 木		13:30~	

● 献血

日曜日	受付時間	場所
5 水	10:00~13:30	市役所中央庁舎

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日曜日	時間	場所
食生活ほか健康に関する講座	5 水	10:30~	洲本職員福利センター

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00~23:00
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
2日(日)	友清龍一郎 医師 福原正博 医師	福原正博 医師
9日(日)	宮崎美枝 医師 前田昌己 医師	前田昌己 医師
16日(日)	橋田友孝 医師 宮崎美枝 医師	宮崎美枝 医師
23日(日)	福田郁夫 医師 村野謙一 医師	村野謙一 医師
24日(月)	福原正博 医師 浦瀬 巖 医師	浦瀬 巖 医師
30日(日)	前田昌己 医師 大鐘稔彦 医師	大鐘稔彦 医師
31日(月)	宮崎美枝 医師 大鐘稔彦 医師	大鐘稔彦 医師

● 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	5 水 19 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	時間	場所
「食事のとり方②」 市国保で特定保健指導対象者 (要予約)	17 月	13:30~15:00	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

高齢者を抱える家族の会

認知症高齢者を介護されている人へ
介護の悩みを抱える人同士が、日ごろの思いを話す場です。
日 時 12月12日(水) 14:00~15:00
場 所 三原公民館
☎地域包括支援センター ☎44-3006

四種混合ワクチンの接種について

四種混合ワクチンの定期接種に関して、実施医療機関にワクチンが十分に供給されていない状況となっています。原則として四種混合ワクチンを接種しますので事前に医療機関に予約してください。ただし、医療機関に連絡をしたがワクチンの供給不足により四種混合ワクチンの接種を受けられない人は、接種が遅れてしまうおそれがあるため三種混合ワクチンと単独の不活化ポリオワクチンの接種を受けてください。三種混合とポリオ予防接種予診票を持っていない人は健康課まで連絡してください。

不活化ポリオワクチン追加接種について

不活化ポリオワクチン定期接種の導入時点では4回目の追加接種は臨床試験を実施中のため定期接種の対象外でしたが、11月より定期接種の対象となりました。対象者に12月中に追加接種の予診票を送付致します。☎健康課 ☎44-3004

小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター
毎日午後10時~午前6時までの間、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただく看護士が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。
☎小児夜間救急電話センター ☎44-3799

◆休日小児救急診療
日曜・祝日・年末年始の午前9時~午後5時までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。
☎洲本応急診療所 ☎24-6340

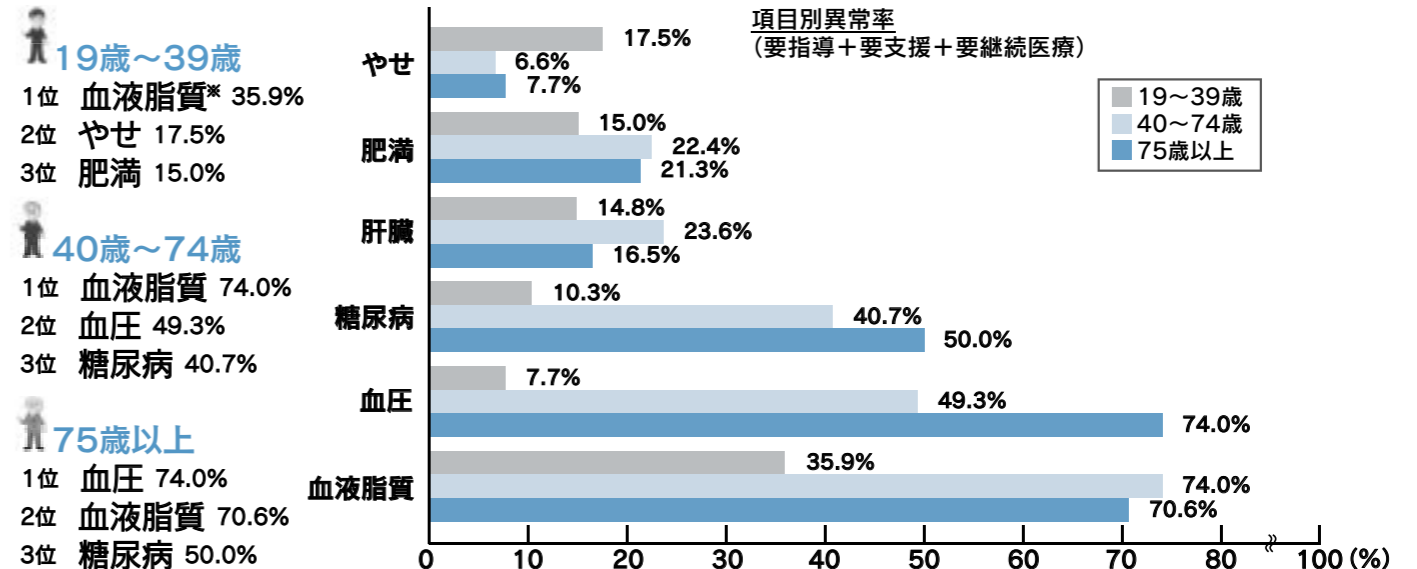
自分の身体をよく知り、健康に暮らすために 町ぐるみ健診集計結果

今年度の町ぐるみ健診の結果がまとまりました。「異常を認めず」の人は、全体でわずか4.7%でした。メタボリックシンドローム(以下、メタボ)とその予備群は「5.3人に1人」(「男性3.1人に1人」「女性11.9人に1人」となりました。
☎健康課 ☎44-3004

健診結果は推移で見ることが大切

毎年健診を受け続ければ年々変わっているからだがの変化を知ることができ、より早く異常をキャッチできます。
健診結果は数年の間の数値を見比べてみましょう。たとえ、毎年基準値の範囲内であっても数年の間に徐々に異常値に近づいているような場合は注意が必要です。メタボリックシンドロームのリスクを早期に発見することで病気になる前に生活習慣の改善などで発病を防ぐことができます。

健診受診者の異常率



※血液脂質とは、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール、中性脂肪のことです。

メタボ判定

(南あわじ市国民健康保険加入者40~74歳3,989人)

メタボ
男性 327人(18.7%) 女性 128人(5.7%) 全体 455人(11.4%)

メタボ予備群
男性 236人(13.5%) 女性 61人(2.7%) 全体 297人(7.4%)

※()内は、男性1,752人、女性2,237人、全体3,989人に対するもの
メタボとは、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上が当てはまる状態です。1つは予備群となります。

※データはH24年10月末現在のものです

