

5月の健康カレンダー

日	曜日	内 容	受付時間	場 所
2	月	成人健康相談	9:00~11:30	緑老人福祉センター
9	月	成人健康相談	9:00~11:30	しづおり館
11	水	リハビリ教室	13:30~15:30	緑保健康福祉センター
16	月	糖尿病相談	9:00~11:30	
18	水	いきいき教室	13:30~15:30	
25	水	リハビリ教室	13:30~15:30	

日	曜日	内 容	受付時間	場 所
2	月	老人いきいき教室	9:30~11:00	南淡福祉保健センター
9	〃	リハビリ教室	13:30~15:30	
〃	〃	いずみ会南淡支部研修会	9:30~12:00	南淡福祉保健センター
10	火	糖尿病相談 ダンベル教室	9:30~11:00 13:30~15:00	
12	木	住民健康相談 ヘルシークッキング教室	9:30~11:00 9:30~12:00	老人憩いの家・ふくら荘 南淡福祉保健センター
17	火	リハビリ教室	13:30~15:30	阿万公民館
〃	〃	住民健康相談	9:30~11:00	
19	木	男の料理教室	9:30~12:00	南淡福祉保健センター
		沼島いきいき教室 愛育班研修会	9:30~11:00	
26	木	住民健康相談	9:30~11:00	仁尾 荘
27	金	訪問リハビリテーション	15:00~16:00	阿万地区

日	曜日	内 容	受付時間	場 所
2	月	健康相談	13:30~15:00	西淡保健センター
11	水	おいしいお菓子教室	10:00~12:00	松帆活性化センター
		リハビリ教室	13:30~16:00	西淡保健センター
12	木	健康相談	10:00~11:00	万松園
16	月	ヘルシースリム教室	13:30~15:00	西淡保健センター
18	水	健康相談	13:30~15:00	湯の川 荘
19	木	健康大学	10:00~11:00	万松園
25	水	男の料理教室 訪問リハビリテーション	10:00~12:00 13:30~15:00	松帆活性化センター 各 地 区

日	曜日	内 容	受付時間	場 所
2	月	健康相談	9:00~11:00	三原保健センター
		転ばぬ教室 リハビリ教室	13:30	
12	木	体ほぐし体操教室	14:15	
16	月	健康相談	9:00~11:00	
24	火	食生活改善教室&男の料理教室	10:00	三原保健センター
		体ほぐし体操教室	14:15	

母子健康カレンダー

日	曜日	内 容	受付時間	場 所
6	金	2歳児歯科健診 (平成15年2月生)	13:15~13:30	緑保健康福祉センター
12	木	母親学級(後期)	13:30~14:00	
19	木	強い歯・幼児フッ素塗布 (平成14年2月・8月生)	13:15~13:30	
26	〃	コアラ教室	9:30~11:00	三原保健センター
9	月	育児相談 (平成16年3月生)	13:30~14:30	
〃	〃	育児相談 (平成16年10月生)	〃	緑保健康福祉センター
23	〃	〃	〃	南淡福祉保健センター
10	火	3歳児健康診査 (平成14年3・4月生)	13:30~13:45	西淡保健センター
11	水	〃	〃	三原保健センター
13	金	〃	〃	南淡福祉保健センター
17	火	10か月児健康診査 (平成16年7月生)	13:30~13:45	西淡保健センター
18	水	〃	〃	三原保健センター
20	金	〃	〃	南淡福祉保健センター
24	火	4か月児健康診査	13:30~13:45	緑保健康福祉センター
25	水	〃	〃	三原保健センター
27	金	〃	〃	南淡福祉保健センター

()は対象者です

献血

健康課☎44-3004

日	曜日	受付時間	場所
19	木	11:30~15:30	パルティ
25	水	10:00~15:30	南淡公民館

乳幼児の予防接種医療機関が追加されました

淡路市内の次の医療機関でも接種できるようになりました。
 ・うえむら小児科内科クリニック(志筑新島6-11)・大橋医院(育波122)・岡田医院(岩屋985)・岡本医院(佐野2015-4)・神陽台クリニック(鮎原宇谷神陽600)・住田医院(志筑1679-5)・曾山医院(志筑1391-9)・たかたクリニック(鮎原西9-2)・田中医院(久留麻1842-2)・津本診療所(鳥飼浦1934)・とみもと小児科医院(志筑新島10-9)・中村クリニック(岩屋2942-14)・細原医院(多賀1275)・柳澤医院(鳥飼上987-2)・鮎原診療所(鮎原西1-1)・五色診療所(都志大日707)・堺診療所(上堺75-4)・北淡診療所(育波480-5)・聖隷淡路病院(岩屋38)・東浦平成病院(久留麻1867)
 ※問い合わせ:健康課☎44-3004

※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ご覧いただけます。詳しくは、各保健センターへ

ポリオ予防接種

日	曜日	対 象	受付時間	場 所	対 象 地 域
6	金	平成16年2月~平成17年1月生 上記以前生まれで90か月までの未接種者	13:15~14:00	三原保健センター	三原(櫻列・神代・倭文)
11	水			南淡福祉保健センター	南淡(福良・賀集・灘・沼島)
13	金			三原保健センター	三原(八木・市・志知)
18	水			南淡福祉保健センター	南淡(潮美台・北阿万・阿万)
20	金			西淡保健センター	西淡地区全域
27	金			緑保健康福祉センター	緑地区全域

始めよう！続けよう！身体活動と運動

いきいき健康生活

寝たきりや要介護になることを防ぎ、健康でいきいきとした生活を送る期間、つまり「健康寿命」を延ばすためには、若いときから身体活動と運動を生活に取り入れ、生活習慣病を予防することが必要です。

●身体活動量を増やそう

「身体活動」とは、競技性のあるスポーツだけではなく、個人で楽しむウォーキングや労働に伴うからだの動きなども含まれます。

日常生活のなかでも、エスカレーターを使わず階段を上る、買い物へ歩いて行くなど、ちょっとした心がけで、身体活動量を増やすことができます。



●身体活動と運動の効果

身体活動と運動により、体

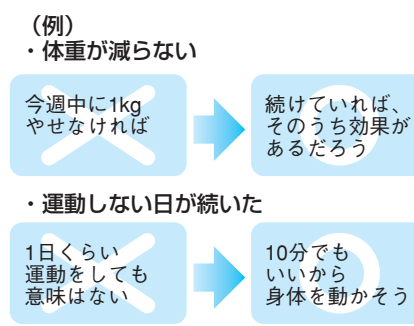
●運動の習慣を付けよう

身体活動や運動の効果は多くの人が知っていますが、定期的な運動習慣を行っている人はあまり多くはありません。以下の七つのポイントを参考にして、日常生活のなかで運動を始めましょう。

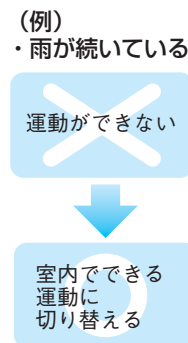
①目標を立てよう
身体活動を増やそう、運動

を始めてみようと思ったときは、まず自分で目標を立てましょう。そのときには、次のことに注意してください。

- ・「したいこと」「できそうなこと」を目標に
- ・目標は具体的に、文字で表現する
- ②うまくいなくても前向きに運動を始めよう。否定的ではなく前向きに考えましょう。



③目標にこだわらない
運動が中断しそうなときは、目標を変更するなど柔軟に対処しましょう。



- ④周囲に宣誓しよう
運動することを決めたら、その意思を宣誓書にして、決意を固めます。その際に、周囲の人に署名してもらおうと効果的です。
- ⑤うまくいったら自分にご褒美
計画した運動が実行できたときの自分自身へのご褒美を考えます。
- (例)・運動が続いたら欲しい物を買う、旅行に行く
- ⑥運動する仲間をつくる
運動する仲間がいること、周囲の人から応援してもらうことは、運動を続ける際に大きな力となります。
- ⑦六か月間続けてみよう
運動習慣を定着させるには、一定期間運動を継続することが大切です。目安としては「六か月」継続すると運動が習慣化するといわれています。

■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☎53-1536)

診察日	(昼) 9:00~16:30	(夜) 19:00~22:30
5月1日(日)	浦瀬 巖 医師	平山 毅 医師
5月3日(火)	宮崎 美枝 医師	畑田 卓也 医師
5月4日(水)	真野 博文 医師	福田 郁夫 医師
5月5日(木)	村野 謙一 医師	斉藤 雅文 医師
5月8日(日)	大森 弘之 医師	田中 一宏 医師
5月15日(日)	穀内 勇夫 医師	富本 喜文 医師
5月22日(日)	佐藤 正 医師	友清 龍一郎 医師
5月29日(日)	柴田 亮平 医師	日笠 久美 医師

