

# 10月の健康カレンダー

## 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血糖測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定など	2	月	9:00～11:00	三原保健センター
	4	水	〃	緑保健福祉センター
	4	水	〃	西淡保健センター
	23	月	〃	南淡福祉保健センター
介護予防相談(血圧測定、検尿など)	5	木	9:30～11:00	ふくら荘
	26	木	〃	仁尾荘

## 個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室 月1回6か月コース。軽症糖尿病で64歳までの方を対象(要予約)	4	水	9:00～16:00	西淡保健センター
	5	木	〃	西淡保健センター
	11	水	〃	緑保健福祉センター
	11	水	〃	南淡福祉保健センター
	18	水	〃	緑保健福祉センター
	18	水	〃	南淡福祉保健センター
	23	月	〃	三原保健センター
	25	水	〃	西淡保健センター
	30	月	〃	三原保健センター

## 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)	2	月	13:30～15:30	三原保健センター
	4	水	〃	緑保健福祉センター
	11	水	〃	西淡保健センター
	16	月	〃	三原保健センター
	18	水	〃	緑保健福祉センター
	23	月	〃	南淡福祉保健センター
	25	水	〃	西淡保健センター

## メタボリック改善教室

内容	日	曜日	時間	場所
講義・食生活指導・24時間採尿結果説明	6	金	9:50～12:00	緑公民館

## 母子健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布(平成15年7月・16年1月生)	3	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(平成16年7月生)	6	金	13:15～13:30	
母親学級(前期)	12	木	13:30～14:00	
コアラ教室	26	木	9:30～11:00	緑保健福祉センター
育児相談(平成17年8月生・平成18年3月生)	5	木	13:30～14:30	
	16	月	〃	
	16	月	〃	
1歳6か月児健康診査(平成17年3月・4月生)	10	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
	11	水	〃	
	13	金	〃	
10か月児健康診査(平成17年12月生)	17	火	13:30～13:45	西淡保健センター
	18	水	〃	
	20	金	〃	
4か月児健康診査(平成18年6月生)	20	金	13:30～13:45	三原保健センター
	24	火	〃	
	27	金	〃	
家庭療育支援講座	5	木	10:00～12:00	緑保健福祉センター
	19	木	〃	

## ヘルシークッキング教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	12	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

## 食生活改善教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	17	火	10:00～12:00	三原保健センター

## 男の料理教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	19	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

## 運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ストレッチ体操	5	木	13:30～15:00	三原保健センター
エアロビクス・ダンス	10	火	〃	南淡福祉保健センター
ヘル体操(要予約)	16	月	〃	緑保健福祉センター
	23	月	〃	西淡保健センター

## いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の体操・講話など	2	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	2	月	13:30～15:30	三原保健センター
	11	水	〃	緑保健福祉センター
	16	月	〃	三原保健センター
65歳以上の方を対象	19	木	9:30～15:30	沼島総合センター
	25	水	13:30～15:30	湯の川荘

## 足元げんき教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防を含めた足腰の運動 65歳以上の方を対象(要予約)	10	火	9:30～11:30	緑保健福祉センター
			13:30～15:30	
	24	火	9:30～11:30	
			13:30～15:30	

## 献血

日	曜日	受付時間	場所
2	月	11:30～16:00	南淡公民館
29	日	12:00～16:00	くつろぎプラザ「シーバ」

※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」からでもご覧いただけます。  
アドレスは、<http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>



## 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		

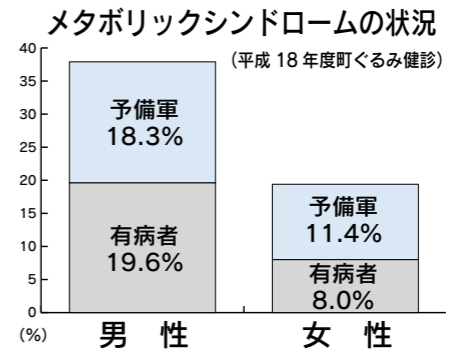


**家森幸男プロフィール**  
兵庫県健康財団会長、京都大学名誉教授。医学博士。著書に『長寿の秘訣は食にあり』(マキノ出版)、『カスピ海ヨーグルトの真実』(法研)など

「カスピ海ヨーグルト」でおなじみの家森幸男さんを講師に迎え、「食生活」と「健康づくり」の関係について、科学的に理解し実践につなげていくための講演会

## 講演「食のパワーで健康づくり」

を開催します(入場無料)。  
▽日時 10月6日(金) 午前10時～10時50分  
▽場所 緑市民センター  
▽演目 輝いて生きる 食のパワーで健康づくり  
▽申込み 10月4日(水)までに、健康課(☎44・3004)へ



町ぐるみ健診の事後教室としてメタボリック改善教室を開催します。  
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況は、町ぐるみ健診受診者のうち男性では37.9%、女性では19.4%が有病者及びその予備軍に該当していました。メタボリックの予防には食生活改善に加えて「運動不足」

## メタボリック予防改善教室 参加者を募集

改善が重要です。南あわじ市では、個人に合った運動プランを作成するためにこの教室を開催します。  
▽日時 10月27日(金) 午前9時30分～  
▽場所 緑保健福祉センター  
▽対象 今年度町ぐるみ健診に申込みされた方  
▽参加費 無料  
▽申込み 健康課 ☎44・3004  
▽申込期限 10月13日(金) 定員 30人

**「マタニティマーク」** 妊産婦さんへの思いやりをマークにしました

このマークを付けているお母さんを見かけたら、バスで席を譲ったり、喫煙を控えたりするなど、思いやりある気遣いをお願いします。このマークは厚生労働省のホームページからダウンロードできます。

▽個人負担金 千円(※接種時に医療機関にて支払)  
▽予診票発行期間 10月2日(月)～11月30日(木)  
▽持参品 健康保険証または運転免許証など、本人の住所・氏名・生年月日が確認できるもの。②に該当する方は身障手帳の写しまたは診断書  
▽発行場所 各保健センター、南淡総合窓口センター、沼島出張所、北阿万・阿万・灘連絡所、倭文支所  
健康課 ☎44・3004

**高齢者へのインフルエンザ予防接種の助成**

▽対象者 南あわじ市に住所を有する方で、①満65歳以上の方②60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能がまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に一定の障害を有する方  
▽接種場所 島内のインフルエンザ個別接種受託医療機関

## 休日応急診療所(広域消防南淡分署横☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
10月1日(日)	大鐘稔彦 医師	高田育明 医師
10月8日(日)	大森弘之 医師	柴田亮平 医師
10月9日(月)	宮崎美枝 医師	鈴木俊示 医師
10月15日(日)	村野謙一 医師	平山毅 医師
10月22日(日)	浦瀬巖 医師	田中一宏 医師
10月29日(日)	前田昌巳 医師	富本喜文 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
10月1日(日)	坂口美奈子 医師	9:00～17:00 担当医は都合により変更になることもあります。受診前に電話をおかけください(☎23-2700)
10月8日(日)	大橋明 医師	
10月9日(月)	富本康仁 医師	
10月15日(日)	奥村司 医師	
10月22日(日)	大橋明 医師	
10月29日(日)	村上龍助 医師	

# いきいき健康生活

- 緑保健福祉センター ☎44-3009
- 西淡保健センター ☎37-3029
- 三原保健センター ☎43-5039
- 南淡福祉保健センター ☎50-2122
- 健康課 ☎44-3004

