

# 12月の健康カレンダー

## ●健康相談・個別健康教室

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	2月 9月 18水 25水	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

## ●愛育班活動

内容	日曜日	場所
愛育班活動	19木	沼島コミュニティ消防センター

## ●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	19木	13:15～13:30	
4か月児健康診査(25年8月生)	24火	12:30～13:00	
10か月児健康診査(25年2月生)	17火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査(24年5月生)	3火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(23年9月生)	20金	13:00～13:30	
3歳児健康診査(22年11月生)	10火	12:30～13:00	
強い歯大好き健診(22年9月・23年3月生)	6金	13:00～13:30	
育児相談(24年10月生)	4水 11水	13:00～14:00	南淡福祉保健センター 西淡保健センター
(25年5月生)	18水 25水		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(25年7月生)	19木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	12木	9:30～9:45	緑保健福祉センター
発達支援相談(予約制)	12木	13:30～	

## ●献血

日曜日	受付時間	場所
6金	10:00～11:30 12:30～14:30	南あわじ市中央庁舎 (南あわじ警察署隣)

## ●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 修了式	6金	10:00～12:30	南淡公民館

## ●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	4水 18水	10:00～	緑保健福祉センター

## 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

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
1日(日)	橋田友孝 医師	福田郁夫 医師
8日(日)	福田郁夫 医師	村野謙一 医師
15日(日)	福原正博 医師	前田昌己 医師
22日(日)	前田昌己 医師	宮崎美枝 医師
23日(月)	宮崎美枝 医師	福原正博 医師
29日(日)	村野謙一 医師	浦瀬 巖 医師
31日(火)	横山龍治 医師	渡辺 優 医師

## ●特定保健指導(YK教室)※要予約

内容	日曜日	時間	場所
「食事のとり方を調べてみよう②」	16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

## 認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか?日ごろの思いを話しあえる場です。

日時 12月11日(水)14:00～15:00  
場所 三原公民館  
園地域包括支援センター☎44-3006

## 忘れていませんか?予防接種

◆麻しん風しん予防接種(2期)  
平成25年度接種対象者は平成19年4月2日生まれから平成20年4月1日生まれとなっています。接種期間は平成26年3月31日まで、配布している予防接種手帳にある予診票と母子健康手帳を持参の上、医療機関で接種を受けてください。

◆日本脳炎予防接種(2期)  
平成25年度接種対象者は平成7年4月2日生まれから平成8年4月1日生まれとなっていますので、医療機関で接種を受けてください。なお、9歳以上で1期を終了している人で2期接種を希望する人は健康課へご連絡ください。

◆二種混合(三種混合2期)  
対象者は11歳以上13歳未満となっています。対象者には11歳の誕生日を迎えた翌月上旬に通知しています。接種期間は13歳の誕生日の前々日までが対象となりますので、医療機関で接種を受けてください。  
園健康課☎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と看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。  
園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。  
園洲本応急診療所☎24-6340

# 早期発見・早期治療で元気な毎日を!! 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5.2%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「5.1人に1人」「(男性3.1人に1人)」「(女性10.9人に1人)」となりました。  
園健康課☎44-3004

## メタボ判定

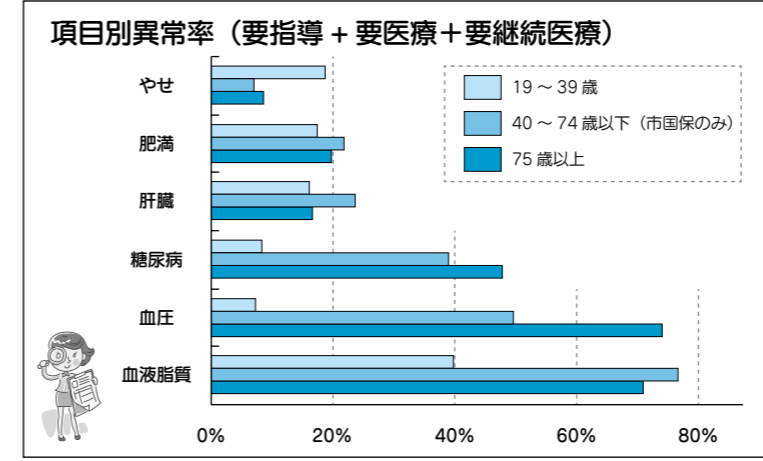
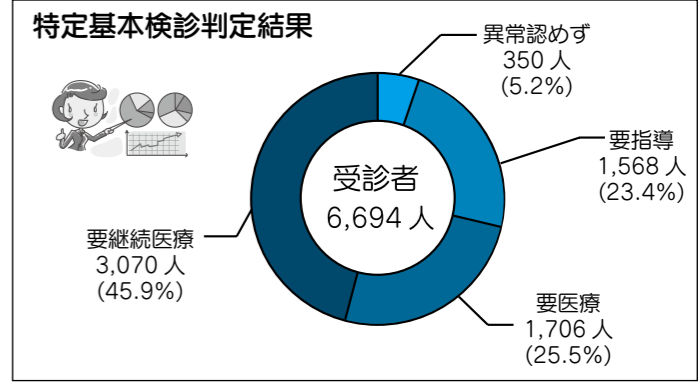
(市内国民健康保険加入者40～74歳 4,478人)

	メタボ	メタボ予備群
男性	389人(19.7%)	255人(12.9%)
女性	154人(6.2%)	74人(3.0%)
全体	543人(12.1%)	329人(7.3%)

※( )内は男性1,977人、女性2,501人、全体4,478人に対する率

年齢層	19～39歳	40～74歳*	75歳以上	総数
受診者数	913人	4,478人	1,303人	6,694人

※40～74歳の受診者数は市国民健康保険加入者のみを掲載。19～39歳は市国民健康保険加入者と他保険加入者、75歳以上は後期高齢者医療制度者を含む



## 検診受診者の異常率

- | 年齢層     | 1位          | 2位         | 3位        |
|---------|-------------|------------|-----------|
| 19歳～39歳 | 血液脂質* 39.9% | やせ 18.6%   | 肥満 17.5%  |
| 40歳～74歳 | 血液脂質 76.5%  | 血圧 49.6%   | 糖尿病 39.1% |
| 75歳以上   | 血圧 73.9%    | 血液脂質 70.9% | 糖尿病 47.9% |
- ※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。

## 生活習慣病とは?

日本人の三大死因は、ガン・脳卒中・心臓病です。最近ではこれらの原因でもある高血圧・高脂血症・糖尿病などの患者さんが増えています。これらの原因は加齢や遺伝的な要因だけではなく、不適切な食生活・運動不足・過度の飲酒・喫煙・ストレスといった「生活習慣のゆがみ」が深く関与しています。このような不規則な生活習慣で引き起こされる病気を「生活習慣病」といいます。とくに血圧、肥満、糖代謝、脂質の4項目は、毎日の生活改善が最も重要といえます。生活習慣病の予防のために、食生活とともに心と身体の健康にも気を配りましょう。

健診結果で「要医療」「要精密検査」となっていた人で、  
受診がまだの場合はお早めに受診してください。

