

# 1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	8	水	9:00～10:30	三原保健センター
	15	水		緑保健福祉センター
	22	水		西淡保健センター
	27	月		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	16	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	16	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査(25年9月生)	28	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査(25年3月生)	21	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査(24年6月生)	7	火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(23年10月生)	17	金	13:00～13:30	
3歳児健康診査(22年12月生)	14	火	12:30～13:00	
強い歯大好き健診(22年10月・23年4月生)	10	金	13:00～13:30	
育児相談(24年11月生)	8	水	13:00～14:00	南淡福祉保健センター
(25年6月生)	15	水		西淡保健センター
	22	水		緑保健福祉センター
	29	水		三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン(25年8月生)	23	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	9	木	9:30～9:45	緑保健福祉センター
発達支援相談(予約制)	9	木	13:30～	

## ●献血

日	曜日	受付時間	場所
31	金	10:00～11:30 13:30～16:00	倭文防災センター 緑保健福祉センター

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

## 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
1日(水)	西口 弘 医師	富本喜文 医師
2日(木)	日笠久美 医師	友清龍一郎 医師
3日(金)	橋田友孝 医師	福原正博 医師
5日(日)	浦瀬 巖 医師	大鐘稔彦 医師
12日(日)	大鐘稔彦 医師	穀内勇夫 医師
13日(月)	穀内勇夫 医師	畑田卓也 医師
19日(日)	畑田卓也 医師	渡辺 優 医師
26日(日)	西口 弘 医師	斉藤雅文 医師

## ●特定保健指導(YK教室)※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
「消費カロリーと摂取カロリーのバランスをみてみよう」 体重・腹囲・血圧測定	20	月	13:30～15:00	三原保健センター

## ●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	8	水	10:00～	緑保健福祉センター
	22	水		

## 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 1月15日(水)14:00～15:00  
場所 西淡公民館  
園地域包括支援センター☎44-3006

## 高齢者インフルエンザ予防接種の助成

インフルエンザの発症及び重症化を予防するために、高齢者インフルエンザ予防接種に要する費用の一部を助成しています。助成期間は1月31日までとなっていますので、予防接種を希望する人は医療機関にご相談ください。  
園健康課☎44-3004

## 第33回 淡路精神保健福祉大会

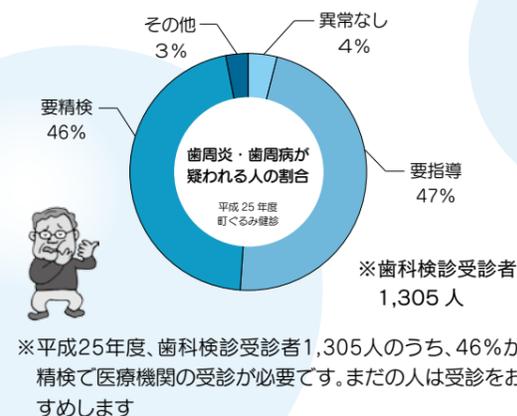
内容 講演や展示・バザーなど  
日時 1月22日(水)13:20～16:00  
※模擬店等は12:00～13:15  
場所 西淡公民館  
園福祉課☎44-3002

## 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。  
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

# 大切な歯と口の健康を守りましょう



歯を失う原因の第1位は歯周病。いつまでも自分の歯でおいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。



## 歯周病とは?

歯についての歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が、歯ぐきに炎症を起こす状態をいいます。放っておくと歯を支える組織を破壊し続け、歯が抜け落ちてしまいます。

## 歯を強くする食材を使ったメニュー

### ブロッコリーとひじきのサラダ

※エネルギー48kcal/1人分

#### (材料)4人分

ブロッコリー	160g
ひじき(乾)	12g
ドレッシング	濃口しょうゆ・酢・ごま油 各小さじ2 砂糖 小さじ1.5 ラー油 少々 白いりごま 小さじ1

#### (作り方)

- ①ひじきは水に戻し、よく洗い軽くゆでる。
- ②ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ドレッシングの材料を合わせ、①のひじきの水気をよくきって混ぜる。
- ④②のブロッコリーに③のひじきを添えて出来上がり。



## 歯を守る生活習慣

### 1.正しい歯みがき

歯周病の大敵は、歯と歯ぐきの境目についた汚れです。毎日の歯みがきを大切にしっかり汚れを落としましょう。

#### 歯ブラシの選び方・持ち方

- 毛が硬すぎると歯ぐきを傷めやすいので、硬すぎないものを。歯ぐきから出血がある場合などはやわらかめのものを選ぶ。
- 毛先が曲がったり開いたりしたら交換を。1か月に1回程度が目安。
- ペンを持つように軽く歯ブラシを持ちましょう。



### 2.定期的な歯科検診

歯周病は自覚症状がほとんどないまま進行します。定期的な歯科検診で口内のチェックと歯石の除去を!

### 3.食生活改善、ストレス解消

栄養バランスのよい食事をしっかりよくかんで歯周病菌から口内を守りましょう。また、ストレスは免疫低下につながるため、積極的にストレス解消を!

### 4.禁煙

タバコは歯ぐきの血行を悪化させ、歯肉の炎症を回復させるにくくします。ぜひ、禁煙をしましょう。