

6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	5	月	9:00～11:00	三原保健センター
	7	水	〃	緑保健康センター
	7	水	〃	西淡保健センター
	26	月	〃	南淡福祉保健センター
介護予防相談	1	木	9:30～11:00	ふくら荘
(血圧測定、検尿など)	22	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	14	水	9:00～11:00	南淡福祉保健センター
	21	水	〃	緑保健康センター
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)	26	月	〃	三原保健センター
	28	水	〃	西淡保健センター

●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)	7	水	13:30～15:30	緑保健康センター
	12	月	〃	南淡福祉保健センター
	14	水	〃	西淡保健センター
	21	水	〃	緑保健康センター
	26	月	〃	南淡福祉保健センター
	28	水	〃	西淡保健センター

●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3月・15年9月生)	6	火	13:30～13:45	緑保健康センター
2歳児歯科健診(平成16年3月生)	2	金	13:15～13:30	
母親学級(前期)	8	木	13:30～14:00	緑保健康センター
コアラ教室	22	木	9:30～11:00	
育児相談(平成17年4月生・平成17年11月生)	1	木	13:30～14:30	緑保健康センター
	12	月	〃	西淡保健センター
	19	月	〃	南淡福祉保健センター
1歳6か月児健康診査(平成16年11月・12月生)	23	金	〃	三原保健センター
	9	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	13	火	〃	緑保健康センター
10か月児健康診査(平成17年8月生)	14	水	〃	三原保健センター
	16	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	20	火	〃	西淡保健センター
4か月児健康診査(平成18年2月生)	21	水	〃	三原保健センター
	23	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	27	火	〃	緑保健康センター
	28	水	〃	三原保健センター

※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/>

■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
6月4日(日)	真野博文 医師	田中一宏 医師
6月11日(日)	宮崎美枝 医師	穀内純江 医師
6月18日(日)	村野謙一 医師	日笠久美 医師
6月25日(日)	浦瀬巖 医師	友清龍一郎 医師

●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	8	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	20	火	10:00～12:00	三原保健センター

●運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ストレッチ体操	1	木	13:30～15:00	三原保健センター
	13	火	〃	南淡福祉保健センター
エアロビクス・ダンベル体操(要予約)	19	月	〃	緑保健康センター
	26	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	5	月	13:30～15:30	三原保健センター
	5	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	14	水	13:30～15:30	緑保健康センター
	15	木	9:30～11:00	沼島総合センター
65歳以上の方を対象	19	月	13:30～15:30	三原保健センター
	28	水	〃	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)	13	火	9:30～11:30	緑保健康センター
			13:30～15:30	
	27	火	9:30～11:30	
			13:30～15:30	

●献血

日	曜日	受付時間	場所
29	木	11:30～15:30	三原公民館

■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		

■休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
6月4日(日)	大橋明 医師	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)
6月11日(日)	村上龍助 医師	
6月18日(日)	平山毅 医師	
6月25日(日)	植村幹二郎 医師	



「乳がん検診」について
昨年度から南あわじ市の乳がん検診にマンモグラフィを導入し、受託医療機関にて受診する個別検診を実施しています。

▽対象者 40歳以上の女性で、平成19年4月1日現在において偶数年齢の人

▽検診期間 6月～12月

▽個人負担金 2600円

※検診日、医療機関で支払い

▽検診内容 問診、視触診、マンモグラフィ

▽持参するもの 乳がん検診

受診票(申込者に送付)、個人負担金

▽予約方法 下記の受託医療機関へ直接ご連絡ください。※まだ申込みされていない方は各保健センターへご連絡ください

マンモグラフィとは?
マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影のことです。乳房を片方ずつ、X線フィルムを入れた台と透明なプラスチックの板ではさんで、乳房を平らにして内部を鮮明に写しだします。

検査全体は10分程度かかりますが、圧迫をしている時間は数十秒です。乳房の大小にかかわらず、撮影は可能です。

この検診方法

乳がん検診受託医療機関と予約日時

医療機関	予約受付日時
穀内クリニック ☎55-0059	月・火・水・金=9:00～18:00 土=9:00～12:00
海の里クリニック ☎50-3533	月・火・木・金=9:00～12:00、15:00～18:00 水・土=9:00～12:00
八木病院 ☎42-6188	月～金=9:00～16:00
平成病院 ☎42-5335	月～土=9:00～17:00

により、視触診ではわからない早期がんの発見が可能になります。

いずみ会リーダー養成講座の募集

▽対象 食生活を中心とした健康づくりに関心を持ち、リーダーとして地域やグループで活躍できる人。年齢・性別は問わない

▽期間 6月23日(金)～翌年2月まで計12回

▽場所 西淡福祉センター

▽内容 生活習慣病予防のための食生活改善の講義と調理実習など

▽費用 年間千円(テキスト・調理実習の材料等の実費)

▽申込み 6月9日(金)までに最寄の保健センターへ

水中運動教室 受講生の募集

▽対象 65歳以上で次の条件をすべて満たす方。①階段を上がる時、手すりが必要②椅子から立ち上がる時、つかまるものが必要③転びやすい・転ぶ不安が強い④15分以上は続けて歩けない⑤医療機関等で運動をすすめられているが、一人では続かない

※初回教室時の体力・筋力評価の結果、教室参加をお断りする場合があります

▽定員 10人

▽日時 7～9月の火曜日

(12回)午前9時45分～11時15分(水中運動は1時間)

▽内容 個人の体力・症状に合わせた運動メニューでの水中運動

▽参加費 12回で3000円(初回に一括払い)

▽場所 サンプル

▽持参品 水着・水泳用帽子

▽申込み 6月9日(金)までに、三原保健センター(☎43-5039)まで

▽地域包括支援センター ☎44-30006

