

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	5	金	9:00～10:30	緑保健福祉センター
	8	月		緑保健福祉センター
	19	金		西淡保健センター
	25	木		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	18	木	沼島総合センター

● 乳幼児健康カレンダー

()は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	18	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (26年8月生)	24	水	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (26年2月生)	16	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (25年5月生)	2	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (24年9月生)	17	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (23年11月生)	9	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (21年11月生)	1	月	12:30～13:00	緑保健福祉センター
	22	月		
強い歯大好き健診 (23年9月・24年3月生)	3	水	13:15～13:45	
育児相談 (25年10月生)	8	月	13:30～14:00	
	12	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (26年7月生)	18	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	4	木	9:30～	
発達支援相談(予約制)	4	木	13:30～	

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病予防を考える	11	木	10:00～	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	休日応急診療所 (広域消防南淡分署機☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 13:00～16:30 19:00～22:30
火 平成病院 八木病院	7日(日) 前田昌己 医師 福田郁夫 医師
水 中林病院 南淡路病院	14日(日) 大鐘稔彦 医師 橋田友孝 医師
木 翠鳳第一病院	21日(日) 村野謙一 医師 福田郁夫 医師
金 中林病院	23日(火) 浦瀬 巖 医師 福原正博 医師
土 翠鳳第一病院	28日(日) 宮崎美枝 医師 前田昌己 医師
平日18:00～23:00 土曜13:00～23:00	31日(水) 柴田亮平 医師 高田育明 医師

● 阿波踊り体操 (いずみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	3	水	10:00～	緑保健福祉センター
	17	水		

● 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	15	月	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

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合える場です。

日時 12月10日(水) 14:00～15:00
場所 市役所三原庁舎2階
圏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)について
平成26年度接種対象者は平成20年4月2日生まれから平成21年4月1日生まれとなっています。接種期間は平成27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)の接種について
平成26年度接種対象者は平成8年4月2日生まれから平成9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期接種を希望される人は健康課へご連絡ください。

◆二種混合(三種混合2期)予防接種について
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。
圏健康課☎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、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。
圏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～11時30分、午後1時～4時30分(受付時間)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。
圏洲本市応急診療所☎24-6340

AUDIT(オーディット)で飲酒問題チェック!

AUDIT(Alcohol Use Disorders Identifications test)はWHO(世界保健機構)が開発したもので、健康に害をもたらす様なお酒の飲み方を早期に発見し、修正するためのスクリーニングテストです。

当てはまるものをチェック項目から1つ選んで、選択肢(0～4)の番号を右の点数欄を記入。最後に各点数を合計するとあなたの点数が出ます。

質問項目	チェック項目	点数
1 アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?	0 飲まない 1 1か月に1度以下 2 1か月に2～4度 3 1週に2～3度 4 1週に4度以上	
2 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか? (ビール・発泡酒500ml、日本酒1合=2ドリンク、カクテル・ワインコップ1杯=1ドリンク、焼酎(焼酎3,水7)1杯=0.9ドリンク)	0 0～2ドリンク 1 3～4ドリンク 2 5～6ドリンク 3 7～9ドリンク 4 10ドリンク以上	
3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
5 過去1年間に、普通だと行えることが飲酒をしていたためにできなかったことがどのくらいの頻度でありましたか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことがどのくらいの頻度でありましたか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
7 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことがどのくらいの頻度でありましたか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことがどのくらいの頻度でありましたか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか?	0 ない 2 あるが、過去1年にはなし 4 過去1年間にあり	
10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人から、あなたの飲酒について心配されたり、飲酒量を減らすように勧められたりしたことがありますか?	0 ない 2 あるが、過去1年にはなし 4 過去1年間にあり	

10点未満 … 今のところあなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。右の『適正飲酒のすすめ10か条』を参考にして、さらに楽しく健康的なお酒との付き合いを心がけてください。

10～19点 … 今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。1日2ドリンク(1合弱)までの飲酒にとどめましょう

10～19点で現在糖尿病や肝臓病の治療中の人 … お酒が現在治療中の病気の回復の妨げになるばかりか、病状を悪化させる恐れがあります。

20点以上 … アルコール依存症が疑われ、飲酒のためにあなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。一度専門医にご相談ください。



適正飲酒のすすめ10か条

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に二日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. 薬と一緒に飲まない
(睡眠剤、安定剤、糖尿病薬など)
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を
(アルコール健康医学協会)