

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 木 14 水 23 金 30 金	9:00 ~ 10:30	緑保健福祉センター 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	時間	場所
愛育班活動	22 木		沼島総合センター

●乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	時間	場所
母親学級	22 木	13:15 ~ 13:30	
4か月児健康診査 (26年9月生)	27 火	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (26年3月生)	20 火	12:30 ~ 13:00	
1歳6か月児健康診査 (25年6月生)	6 火	12:30 ~ 13:00	
2歳児歯科健診 (24年10月生)	21 水	13:00 ~ 13:30	
3歳児健康診査 (23年12月生)	13 火	12:30 ~ 13:00	緑保健福祉センター
就学前5歳児健康診査 (22年1月生)	26 月	12:30 ~ 13:00	
育児相談 (25年11月生)	14 水	13:30 ~ 14:00	
(26年6月生)	28 水		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (26年8月生)	29 木	9:45 ~ 10:00	
遊びの教室(予約制)	15 木	9:30 ~ 9:45	
発達支援相談(予約制)	15 木	13:30 ~	

●献血

日曜日	時間	場所
30 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

●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(修了式)	15 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

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	時間	医師
9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30	
1日(木)	高田育明 医師	穀内勇夫 医師
2日(金)	穀内純江 医師	畑田卓也 医師
3日(土)	鈴木俊示 医師	柴田亮平 医師
4日(日)	富本喜文 医師	斉藤雅文 医師
11日(日)	穀内勇夫 医師	宮崎美枝 医師
12日(月)	畑田卓也 医師	村野謙一 医師
18日(日)	西口 弘 医師	浦瀬 巖 医師
25日(日)	横山龍治 医師	大鐘稔彦 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	7 水 21 水	10:00 ~	緑保健福祉センター

●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	19 月	13:30 ~ 15:30	南淡福祉保健センター

●男性のための料理教室(いずみ会主催)1回300円

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病予防を考える(調理実習あり)	27 火	9:30 ~ 12:00	緑市民センター

※健康課(☎44-3004)まで申込みください

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 1月14日(水) 14:00~15:00

場所 市役所三原庁舎2階

☎地域包括支援センター☎44-3006

健康増進計画及び食育推進計画(第2次)(素案)に対する意見募集

市民の皆さんが健やかで心豊かに健康づくりに取り組んで行けるための指針となる計画を作成しています。皆さんの幅広いご意見を反映した計画とするため、ご意見を募集します。

募集期間 1月16日(金)~2月15日(日)

閲覧場所 市ホームページへの掲載。健康課または各総合窓口センター等

対象者 市内に在住・在勤・在学の人

その他 提出方法等については、ホームページをご覧ください。

☎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。

☎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。

☎洲本市応急診療所☎24-6340

健診を受けた後が大切です!!

町ぐるみ健診集計結果

町ぐるみ健診集計結果

総受診者数 9,088人

(男性3,583人 女性5,505人)

特定基本健診受診者数 8,142人

(男性3,290人 女性4,852人)

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5.3%でした。メタボリックシンドローム(以下、メタボ)は男性の割合が高くなっています。

☎健康課☎44-3004



メタボ判定

(特定基本健診受診者19~74歳)

	メタボ	メタボ予備群
男性	468人(17.8%)	373人(14.2%)
女性	206人(4.9%)	118人(2.8%)
全体	674人(9.8%)	491人(7.2%)

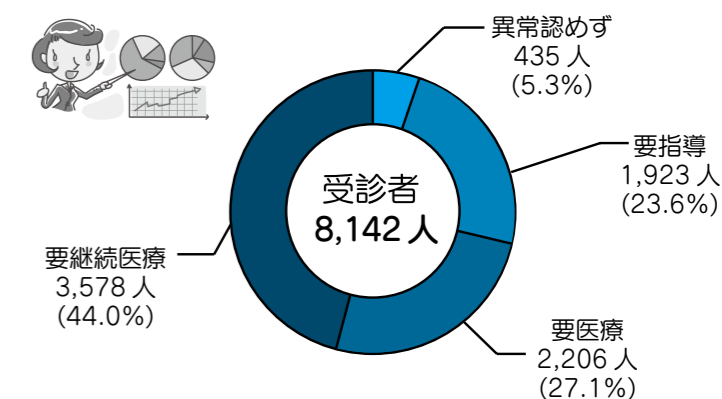
※()内は男性2,636人、女性4,218人、全体6,854人に対する率

項目別の「異常認めず」の割合

項目	受診者数	異常認めず	割合
血圧	8,140人	4,355人	53.5%
血液脂質	8,136人	2,391人	29.3%
心電図	1,953人	1,483人	75.9%
眼底	1,865人	1,249人	67.0%
糖尿病	8,140人	5,082人	62.5%
尿酸	5,959人	5,097人	85.5%
貧血	2,216人	1,444人	65.2%
肝臓	8,136人	6,555人	80.6%
腎臓	8,081人	7,539人	93.3%

特定基本健診判定結果

異常認めず	要指導	要医療	要継続医療
435人	1,923人	2,206人	3,578人
5.3%	23.6%	27.1%	44.0%



がん検診等要精密検査率

検診項目	受診者数	要精密検査	割合
胸部検診	7,734人	156人	2.0%
喀痰検査	87人	0人	0.0%
胃部検診	3,174人	153人	4.8%
大腸検診	5,897人	365人	6.2%
肝炎ウイルス検診	671人	6人	0.9%
前立腺検診	1,872人	127人	6.8%
骨粗しょう症検診	2,031人	254人	12.5%
子宮頸がん検診	1,555人	36人	2.3%

健診を受けたままにせず、その後の生活に生かしましょう

健診結果で「要医療」「要精密検査」となっていて受診がまだの人は、自覚症状がなくても早めに受診し医師の指示に従いましょう。数値に問題のない方も正常値だからといって安心せず、以前の自分の健診結果と比較して異常値に近づいている項目がないかチェックしましょう。

早い段階で生活習慣(食べ過ぎ・運動不足・喫煙など)を改善することで予防できる病気も数多くあります。重要なのは、健診を受けたあとの一人ひとりの意識と行動です。健診結果をよく読み、今後の生活習慣を見直して、いつまでもすこやかに暮らしていけるといいですね。

また、がん検診で「要精密検査」となっていて受診がまだの人もお早めに受診してください。

