

# 2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、血圧測定、体脂肪測定など	2月 9月 16月 27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	場所
愛育班活動	19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	19木	13:15～13:30	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (26年10月生)	24火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (26年4月生)	17火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (25年7月生)	3火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (24年11月生)	18水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (24年1月生)	10火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (22年2月生)	23月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (23年11月・24年5月生)	4水	13:15～13:45	
育児相談 (25年12月生)	9月 25水	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (26年9月生)	26木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	5木	9:30～	
発達支援相談(予約制)	5木	13:30～	

## ●献血

日曜日	受付時間	場所
5木	11:30～16:00	南淡公民館



※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
火 平成病院 八木病院	1日(日) 富本喜文 医師 穀内勇夫 医師
水 中林病院 南淡路病院	8日(日) 柴田亮平 医師 畑田卓也 医師
木 翠鳳第一病院	11日(水) 高田育明 医師 高田育明 医師
金 中林病院	15日(日) 穀内純江 医師 斉藤雅文 医師
土 翠鳳第一病院	22日(日) 鈴木俊示 医師 柴田亮平 医師

平日18:00～23:00  
土曜13:00～23:00

## ●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	4水 18水	10:00～	緑保健福祉センター 緑市民センター

## ●特定保健指導 (YK教室) 個別健康教室

やせてきれいになる

内容	日曜日	時間	場所
血液検査・体重・ 腹囲・血圧測定 ※市国保で特定保健指 導対象者(要予約) ※個別健康教室受講者	6金	8:30～ 12:00	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 2月18日(水)14:00～15:00  
場所 市役所三原庁舎2階  
園地域包括支援センター☎44-3006

## 乳がん検診について

乳がん検診をお申し込みした人、乳がん検診無料クーポン券をお持ちの人で、まだ受診していない人は早めに受診(予約)しましょう。2月以降は予約が大変込み合おうと予想されますので早めに予約しましょう  
予約受付期間3月6日(金)まで  
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、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～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。  
園洲本市応急診療所☎24-6340

# 今より多く体を動かしましょう!!



冬は気温が低く、体温を維持するための発熱エネルギーをより多く使います。そのため基礎代謝が夏に比べて高くなるので体脂肪を燃焼させて体をスッキリさせたい人にとっては絶好の季節です。しかしこの時期に体重が増えてしまうという人も多いもの。体は体温を保とうと皮下脂肪を蓄えやすくなること、また運動不足や食べ過ぎなどの積み重ねが原因と考えられます。寒いから体を動かすのも面倒・・・と運動不足が気になりませんか?

運動で効率的に脂肪を燃焼させるためには15～20分以上続けて行うこととされていますがそれより短い時間でも体を動かせばその分のカロリーは消費され代謝もよくなります。時間を見つけてその都度体を動かすこと、また普段からこまめに体を動かす習慣をつけておきましょう。

## いつどこで運動できますか? 一日の生活を振り返ってみましょう

仕事をしているとき・家事をしているときなどにも体を動かすチャンスはたくさんあります。



座ったままで過ごさず、こまめに立ち上がる

きびきびと掃除や洗濯をする

大また早歩きで歩く

テレビを見ながらストレッチ・筋トレ

つま先立ちや、両足のかかとをゆっくり上げ下げする

足踏みウォーキング

## 冬の運動の注意点

急激な運動や体に負担のかかる激しい運動、また暖かい部屋から寒い屋外への急激な温度変化は心臓に負担をかけ、返って体調を崩す原因となります。体が慣れてくるまでは屋内で手軽にできる運動から始めてみましょう。



屋外で運動する場合は、ウォーミングアップを十分に行ない、体を急に冷やさないよう帽子や手袋などで体を暖かくしたりマスクを使用するのも良いでしょう。服装は厚い服を着るより薄めの服を重ね着する方が衣類と衣類の間の空気が断熱材の役目を果たして熱を蓄えてくれます。

汗をかいた場合の対策として、下着には防寒・保温性があり、汗をすばやく吸収する速乾性機能を持つ素材のものがよいでしょう。

冬は空気が乾燥しているので知らず知らずのうちに肌から水分が蒸発していくので運動の前後には意識して水分を補給するようにしましょう。



体を動かす時間は少しずつ増やしていく! 体調が悪い時は無理をしない! 病気や痛みのある場合は専門家に相談!