

# 3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	2月 11水 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

内容	日 曜日	受付時間	場所
母親学級	19 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (26年11月生)	24 火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (26年5月生)	17 火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (25年8月生)	3 火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (24年12月生)	18 水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (24年2月生)	10 火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (22年3月生)	23 月	12:30～13:00	緑保健福祉センター
※3月1日～4月1日生			
強い歯大好き健診 (23年12月・24年6月生)	4 水	13:15～13:45	
育児相談 (26年1月生)	11 水	13:30～14:00	
(26年8月生)	25 水		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (26年10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～	

## ●特定保健指導(YK教室)※要予約

内容	日 曜日	時間	場所
「検査結果を見て自分の生活を振り返ろう」体重・腹囲・血圧測定 ※市国保で特定保健指導対象者(要予約)	9 月	13:30～ 15:30	南淡福祉保健センター

## ●献血

日 曜日	受付時間	場所
9 月	10:00～13:00 14:00～16:00	JAあわじ島本所

※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

診察日	9:00～11:30	13:00～16:30	19:00～22:30
1日(日)	斉藤雅文 医師	渡辺 優 医師	
8日(日)	日笠久美 医師	穀内純江 医師	
15日(日)	友清龍一郎 医師	鈴木俊示 医師	
21日(土)	横山龍治 医師	平山 毅 医師	
22日(日)	福田郁夫 医師	西口 弘 医師	
29日(日)	福原正博 医師	富本喜文 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	4月 18 水	10:00～	緑保健福祉センター

## 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 3月11日(水)14:00～15:00  
場所 市役所三原庁舎2階  
園地包括支援センター☎44-3006

## 予防接種のご案内

◆成人等風しん予防接種費用助成の申請期限  
平成27年3月31日(火)までの接種分の申請期限は、4月15日(水)までとなっています。  
◆水ぼうそう予防接種の経過措置の終了  
3歳の誕生日から5歳の誕生日の前日までの人で、過去に水ぼうそうワクチンを接種していない人が接種できるのは3月31日(火)までです。  
※過去に水ぼうそうにかかったことのある人は対象外  
◆高齢者の肺炎球菌感染症予防接種(定期接種)対象者の終了  
平成26年度の対象者(昨年10月に通知)の接種期間は3月31日(火)までとなっています。4月1日以降は対象となりませんのでご注意ください。  
園健康課☎44-3004

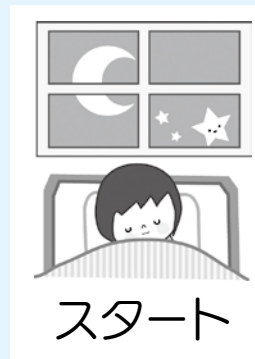
## “お酒をやめたい”へご案内

お酒をやめたいという願いをかなえるのに、極めて効果が高いと言われている“AAミーティング(以下AA)”が、淡路島内で今月から毎週開催されます。お酒をやめたい人ならどなたでも参加いただけます。秘密厳守。  
園AA関西セントラルオフィス(KCO)  
☎06-6536-0828 ☎06-6536-0833  
営業時間 月～金＝午前10時～午後5時、  
日・祝＝午後1時～4時、土＝休み

## 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

# 快適な睡眠で健康づくり



## スタート

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に

良質な睡眠は、からだや心身の健康はもちろん、仕事のミスや事故を防ぐためにも重要です。

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

適度な運動は入眠を促進し、朝食は目覚めを促します。就寝前はアルコールやカフェインの摂取、喫煙を避けましょう。

3. 良い睡眠は、生活習慣病予防!!

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高めるので注意しましょう。

4. 睡眠による休養は、こころの健康に重要

疲れているのに眠れなかったり、朝早く目が覚めてしまうのは、うつ病などこころのSOSの場合があります。

5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を

必要な睡眠時間は人それぞれです。各自が日中の眠気で困らない程度の睡眠をとることをこころがけましょう。

7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ

夜更かしをせず、休日でもできるだけ同じ時刻に起床する。朝目が覚めたら日光を取り入れるなど規則正しい生活を。また、寝床に入ってから携帯電話やゲームなどは避けましょう。

8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

仕事に没頭するあまり、睡眠時間を削る日が続くと、かえって作業能率が低下したり、ミスを起こしやすくなります。毎日しっかり睡眠時間を確保しましょう。午後の早い時刻の短い昼寝(30分以内)は能率改善に有効といわれています。

9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠

寝床で長く過ごすことは避け、年齢にあった睡眠時間を大きく超えないようにしましょう。適度な運動は睡眠を促進します。

10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない

就寝時間にこだわりすぎず、眠くなってから寝床に入る習慣をつけましょう。

11. いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意。眠っても日中の眠気や居眠りして困っている場合は専門家に相談しましょう。

6. 良い睡眠のために環境づくりも重要

就寝前にはぬるめのお湯で入浴したり、室内の照明を暗くするなどして、環境を整えましょう。

12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

睡眠障害を自覚したら、早めに医師や保健師、看護師などの専門家に相談することが大切です。



## ゴール

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」より