

## 9月の健康カレンダー

### ●個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室 月1回6ヶ月コース。軽症糖尿病患者で64歳以下の方を対象（要予約）	4	木	9:00～16:00	三原保健センター
	10	水	〃	南淡福祉保健センター

### ●介護予防健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病・栄養・介護予防の相談や健診など	25	木	9:30～11:00	仁尾 荘

### ●愛育班活動

内容	日	曜日	時間	場所
愛育班活動	18	木	9:30～12:00	沼島総合センター

### ●町ぐるみ健診結果説明会

内容	日	曜日	時間	場所
町ぐるみ健診結果説明 生活習慣病・栄養相談	2～5	火～金	9:00～11:30	緑保健福祉センター
	8	月	13:30～15:00	

※説明会の日程は、変更になる場合があります

### ●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	8	月	9:00～11:00	三原保健センター
	10	水	〃	緑保健福祉センター
	22	月	〃	西淡保健センター
			〃	南淡福祉保健センター

### ●乳幼児健康カレンダー ( )は対象者

内容	日	曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (平成17年6月・17年12月生)	2	火	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (平成18年6月生)	16	火	13:00～13:15	
母親学級	11	木	13:15～13:30	
遊びの教室	25	木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	25	木	13:30～(予約制)	西淡保健センター
育児相談 (平成19年7月生)	3	水	13:00～13:15	
	10	水	〃	
	17	水	〃	
	24	水	〃	三原保健センター
3歳児健康診査 (平成17年8月生)	19	金	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (平成19年2月生)	5	金	12:30～12:45	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査 (平成19年11月生)	9	火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (平成20年5月生)	26	金	12:30～12:45	緑保健福祉センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (平成20年4月生)	30	火	9:45～10:00	西淡保健センター

### ●献 血

日	曜日	受付時間	場所
30	火	14:00～16:00	J A 阿万農協

夏期は血液が不足します。ご協力をお願いします。



### ●A型リハビリ教室

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）	24	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター

### ●運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
エアロビクス・ストレッチ体操（要予約）	9	火	13:30～15:00	緑保健福祉センター

### ●いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防教室 (健康チェック・体操・認知症予防・レクリエーションなど) 65歳以上の方を対象（要予約）	2	火	13:30～15:00	三原保健センター
	3	水	〃	南淡福祉保健センター
	4	木	〃	西淡保健センター
	10	水	〃	緑市民センター
	18	木	13:00～15:00	沼島総合センター

### ●リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防のための下肢筋力・バランス力向上運動。 65歳以上で筋力低下、移動能力の低下がある方を対象（要予約）	16	火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
			13:30～15:00	三原保健センター
	18	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
			13:30～15:00	西淡保健センター
	25	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
			13:30～15:00	西淡保健センター
	30	火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
			13:30～15:00	三原保健センター

### ●足腰ピンシャン教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の運動教室 (筋力向上トレーニング、転倒予防エクササイズ、リズム体操など)	5	金	9:30～11:30	三原市民センター
			13:30～15:30	西淡公民館
	12	金	9:30～11:30	緑市民センター
			13:30～15:30	南淡福祉保健センター
	19	金	9:30～11:30	三原市民センター
			13:30～15:30	西淡公民館
26	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター	
65歳以上の方を対象（要予約）			13:30～15:30	南淡福祉保健センター

### ●脳の健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
読み書き計算で認知症予防。65歳以上の方を対象（要予約）	1	月	9:30～10:30	緑市民センター
	8	月		
	22	月		
	29	月		

※「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「足腰ピンシャン教室」、「脳の健康教室」のお問い合わせは、地域包括支援センター（☎44-3006）まで。それ以外は健康課（☎44-3004）へ。  
※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 (応急処置センター ☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
9月7日(日)	日笠久美 医師 齊藤雅文 医師	
9月14日(日)	高田育明 医師 柴田亮平 医師	
9月15日(月)	穀内純江 医師 高田育明 医師	
9月21日(日)	鈴木俊示 医師 穀内純江 医師	
9月23日(火)	友清龍一郎 医師 鈴木俊示 医師	
9月28日(日)	富本喜文 医師 平山 毅 医師	

#### 休日小児救急診療 (県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
9月7日(日)	植村幹二 医師	受診前に電話をおかけください。
9月14日(日)	田中一宏 医師	☎23-2700
9月15日(月)	坂口美奈子 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
9月21日(日)	富本康仁 医師	
9月23日(火)	奥村 司 医師	
9月28日(日)	大橋 明 医師	

#### 時間外診療病院

曜日	病院名	部	病院名
月	平成病院	木	朝風第一病院
	平成病院	金	中林病院
火	八木病院	土	朝風第一病院
	中林病院		
水			●平日18:00～23:00
	南淡路病院		●土曜13:00～23:00

### ■対象者

7月～8月の町ぐるみ健診で、「特定健康診査用受診券」が間に合わないため受診することができなかった方と、今年の町ぐるみ健診を受診されていない方が対象。  
今回は特定健康診査（生活習慣病予防健診）と生活機能評価（介護予防健診）のみです。特定健診以外の健診（がん、骨粗鬆症等）は実施しません。



次の日程で、特定健康診査（健康診査）を実施します。

実施日	場所	健診内容
11月11日(火)	緑保健福祉センター	特定健康診査 生活機能評価 (がん検診なし)
11月12日(水)		
11月13日(木)		
11月14日(金)		
11月15日(土)		

※実施時間は、申込者に個別に通知します。

### ◇健診内容

健診名	対象年齢	料金	健診内容
特定健康診査	40～70歳	1,300円	問診、身体計測、検尿 脂質・肝機能・血糖の検査 その他医師の判断により別途検査
生活機能評価	65歳以上	無料	生活機能に関する問診 特定高齢者候補者は別途検査
後期高齢者健康診査	75歳以上	700円	問診、身体計測、検尿
健康診査	19～39歳	1,300円	脂質・肝機能・血糖の検査

※対象年齢は、平成21年4月1日現在となります。

### 結核予防月間

結核の初期症状はかぜとよく似ています。せき・たん・微熱などが続くときは、早めに医療機関で診てもらいましょう。  
南あわじ市健康福祉事務所  
☎26・2062



日本紅斑熱  
マダニの刺されによる病気で、刺されると、痕（刺し口）がみられることが特徴です。  
症状  
頭痛や全身倦怠感、急激な発熱。手のひらや手足・顔面に紅斑が多数出ます。症状は、刺されてから2～8日後に現れます。感染した思ったら、病院で診てもらいましょう。  
南あわじ市健康福祉事務所  
☎26・2062

## 教室参加者の募集

### 運動教室

エアロビクスやダンベル、チューブを使った体操をします。

- 対象 64歳以下で運動不足の人  
体重や体脂肪が気になる人
- 定員 30人（定員超のとき、新規の人を優先）
- 期間 10月～3月（全6回コース）
- 日時 第4金曜日（変更する月もあり）  
13:30～15:00
- 場所 緑保健福祉センター
- 申込締切日 9月12日（金）

健康課 ☎44-3004



### 足腰ピンシャン教室

筋力向上トレーニング、リズム体操、健康チェック、体力測定を行います。

- 対象 市内在住の65歳以上の人で継続参加できる人。足腰の筋力を強化したい人
- 期間 10月～2月（全10回コース）
- 日時および場所  
(第1・3金曜日)  
①10:00～11:30 三原市民センター  
②14:00～15:30 西淡公民館  
(第2・4金曜日)  
③10:00～11:30 緑保健福祉センター  
④14:00～15:30 南淡福祉保健センター
- 申込締切日 9月12日（金）※先着順
- ※定員（各30人）超のとき、新規の人を優先

健康課 ☎44-3006

健康課 ☎44-3004

