

# 11月の健康カレンダー

## ● 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

## ● 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、 血圧測定など	4 13 16 25	水 金 月 水	9:00～ 10:30	緑保健福祉センター 中央公民館(旧三原公民館) 湊地区公民館(旧西淡公民館) 福良地区公民館(旧南淡公民館)

## ● 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	
4か月児健康診査 (27年7月生)	24	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (27年1月生)	17	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (26年4月生)	6	金	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (25年8月生)	18	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (24年10月生)	10	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11月生)	30	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (24年8月・25年2月生)	11	水	13:15～13:45	
育児相談 (26年9月生)	9	月	13:30～14:00	
(27年4月生)	27	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (27年6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～	

## ● いずみ会リーダー養成講座

内容	日	曜日	時間	場所
からだの健康づくり (体力測定)	12	木	10:00～ 12:30	緑保健福祉センター

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
15	日	10:00～16:00	くつろぎプラザ・シーバ

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)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(日)	柴田亮平 医師	福田郁夫 医師
3日(火)	高田育明 医師	大鐘稔彦 医師
8日(日)	穀内純江 医師	穀内勇夫 医師
15日(日)	齊藤雅文 医師	畑田卓也 医師
22日(日)	富本喜文 医師	渡辺 優 医師
23日(月)	友清龍一郎 医師	齊藤雅文 医師
29日(日)	橋田友孝 医師	柴田亮平 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 18	水 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
体重・腹囲・血圧測定 自分の今の体の状態 を知ろう	20	金	10:00～ 12:00	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 11月11日(水)14:00～15:00  
場所 中央公民館2階 視聴覚室  
〒地域包括支援センター☎43-5237

## 第4回いきいき百歳体操交流大会

日時 11月5日(木)14:00～16:00  
場所 中央公民館  
〒地域包括支援センター☎43-5237

## いきいき百歳体操サポーター研修

いきいき百歳体操の目的や方法を理解し、応援・支援してくれるサポーターを育成するための研修を開催します。  
日時 11月18日、25日、12月2日、9日  
午前10時～11時45分(受付9時45分～)  
場所 市役所第2別館3階多目的ホール  
対象 初めてサポーター研修を受ける人  
定員 20人  
申込締切 11月11日(水)  
〒地域包括支援センター☎43-5237

## 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

# がん予防と食事

がんは、日本人の死亡原因の1位となっています。2人に1人ががんにかかるといわれています。最近では、いろいろな治療方法が開発されてきていますが、予防と早期発見・早期治療が大切です。



がんの原因の多くは、たばこやお酒、食事などの日常生活習慣にかかわるもので、これらに気をつけることにより、その多くが予防できるといわれています。

## がんの罹患数の多い部分

	男性	女性
1位	胃	乳房
2位	肺	大腸
3位	前立腺	胃
4位	大腸	肺
5位	肝臓	子宮

(がんの統計2014より)

## がんを防ぐための新12か条

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに(日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本が適量の目安)
- ④ バランスのとれた食生活を「主食」「主菜」「副菜」そろった食事をとりましょう
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに味付けは薄味をこころがけ、漬物や塩蔵品などの塩辛い食品は控えましょう
- ⑥ 野菜や果物は豊富にビタミン、ミネラル、食物繊維などがんを予防する栄養素を多く含みます
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適正な体重維持(太り過ぎない!!、やせ過ぎない!!)
- ⑨ ウィルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しい情報でがんを知ることから



がんをはじめとする生活習慣病の予防は、それほど簡単に効果が期待できるというものではありません。毎日の食事や毎日の生活習慣に不健康な偏りがないか見直し、悪いところはできることから少しずつ改善を始めましょう。改善できたことを習慣にし、ストレスにならない範囲で工夫し、長く続けましょう。「毎日の食生活は楽しく」が基本です。

検診で「要精検」といわれたら・・・

「要精検」は、せつかくの早期発見のチャンスです。必ず精密検査を受けましょう。