

1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	21	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	6 15 18 27	水 金 月 水	9:00～ 10:30	緑保健康福祉センター 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	21	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査(27年9月生)	26	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査(27年3月生)	19	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査(26年6月生)	5	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診(25年10月生)	20	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査(24年12月生)	12	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査(23年1月生)	25	月	12:30～13:00	緑保健康福祉センター
強い歯大好き健診(24年10月・25年4月生)	6	水	13:15～13:45	
育児相談(26年11月生)	13	水	13:30～14:00	
(27年6月生)	29	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン(27年8月生)	28	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	7	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	7	木	13:30～	

やせてきれいになる

● 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 消費カロリーと摂取カロリー のバランスをみてみよう	22	金	10:00～ 12:00	緑保健康福祉センター

※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	休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 13:00～16:30 19:00～22:30
火 平成病院 八木病院	1日(金) 畑田卓也 医師 村野謙一 医師
水 中林病院 南淡路病院	2日(土) 柴田亮平 医師 浦瀬 巖 医師
木 翠鳳第一病院	3日(日) 斉藤雅文 医師 渡辺 優 医師
金 中林病院	10日(日) 村野謙一 医師 富本喜文 医師
土 翠鳳第一病院	11日(月) 浦瀬 巖 医師 友清龍一郎 医師
平日18:00～23:00 土曜13:00～23:00	17日(日) 西口 弘 医師 日笠久美 医師
	24日(日) 穀内勇夫 医師 橋田友孝 医師
	31日(日) 畑田卓也 医師 福田郁夫 医師

● ひょうごメンズクッキング(いずみ会主催)

内容	日	曜日	時間	場所
健康づくりの食生活(調理実習)	26	水	9:30～ 12:30	緑保健康福祉センター

※健康課(☎43-5218)までお申込みください

● 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	6 20	水 水	10:00～	緑保健康福祉センター

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 1月13日(水) 14:00～15:00
場所 中央公民館2階 視聴覚室
園地域包括支援センター ☎43-5237

認知症カフェ ※申込不要

認知症カフェは認知症の人とご家族、地域の皆様誰もが、気軽に参加し、集える場です。家族が抱える介護負担についてもスタッフが相談に応じます。
日時 1月26日(火) 13:00～16:00
場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)
園地域包括支援センター ☎43-5237

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種(定期接種)

平成27年度対象者へ昨年4月に通知しました高齢者肺炎球菌の予防接種期間は平成28年3月31日までとなっています。期間外での接種は全額自己負担となりますご注意ください。
75歳以上で、これまで助成を受けたことのない人には、定期接種と同じ負担金で接種できる制度がありますので、健康課までお問い合わせください。
園健康課 ☎43-5218

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看護士が症状を聞き、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

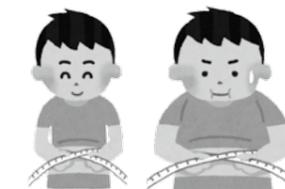
◆休日小児救急診療
日曜・祝日・年末年始の午前9時～11時30分、午後1時～4時30分(受付時間)までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。
園洲本市応急診療所 ☎24-6340

新年を迎えたこの時期に、より健康な生活習慣を考えてみましょう。



なぜ生活習慣病予防が必要なのでしょう?

偏食や運動不足、喫煙、ストレス、普段の生活習慣ががん・高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などの生活習慣病の発症や進行に深く関わっています。これらの疾患は自覚症状がないまま進行し、より重大な循環器疾患、脳血管疾患の引き金となり、死亡や介護の原因となります。
また、認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症とも関連があることが報告されており、認知症予防においても生活習慣病を予防することが重要です。



体格

やせ: 9.5% (781人/受診人数8,237人)
肥満: 20.5% (1,691人/受診人数8,237人)
腹囲: 20.2% (1,396人/受診人数6,919人)

◆BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
やせ: BMI18.5未満、肥満: BMI25.0以上
◆腹囲: 男性85cm以上、女性90cm以上

町ぐるみ健診集計結果

総受診者数 9,168人
(男性3,670人 女性5,498人)
特定基本健診受診者数 8,237人
(男性3,376人 女性4,861人)

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
403人	2,007人	2,203人	3,624人
4.9%	24.4%	26.7%	44.0%

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	500人(18.4%)	360人(13.2%)
女性	199人(4.7%)	128人(3.0%)
全体	699人(10.1%)	488人(7.1%)

※()内は男性2,719人、女性4,200人、全体6,919人に対する率

がん検診等要精密検査率

	受診人数	該当者数	率(%)
胸部検診	7,841人	179人	2.3
喀痰検査	73人	0人	0.0
胃部検診	3,118人	151人	4.8
大腸検診	6,087人	324人	5.3
肝炎ウイルス検診	738人	5人	0.7
前立腺検診	1,951人	148人	7.6
骨粗しょう症検診	2,082人	342人	16.4
子宮頸がん検診	1,402人	34人	2.4



異常なしの人はわずか5%です。健診や保健指導を生活習慣を見直すチャンスととらえましょう! 健診結果で「要医療」「要精密検査」となっている人で、受診がまだの場合はお早めに受診してください。「異常認めず」、「要指導」の範囲の人でも、過去の結果と比べて、悪化しているところがないか、気を付けてみてください。

園健康課 ☎43-5218