

# 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<br>15<br>18<br>27 | 水<br>金<br>月<br>水 | 9:00～<br>10:30 | 緑保健康福祉センター<br>中央公民館(旧三原公民館)<br>湊地区公民館(旧西淡公民館)<br>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<br>消費カロリーと摂取カロリー<br>のバランスをみてみよう | 22 | 金  | 10:00～<br>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(広域消防南淡分署機☎53-1536)                |
|--------------------------------|---|
| 月 平成病院                         | 診察日 9:00～11:30<br>13:00～16:30 19:00～22:30 |
| 火 平成病院<br>八木病院                 | 1日(金) 畑田卓也 医師 村野謙一 医師                     |
| 水 中林病院<br>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<br>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～<br>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<br>20 | 水<br>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

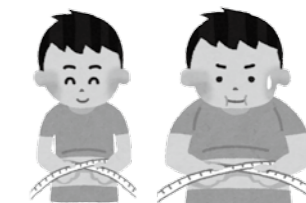
◆休日小児救急診療  
日曜・祝日・年末年始の午前9時～11時30分、午後1時～4時30分(受付時間)までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。  
園洲本市応急診療所☎24-6340

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  |

## 項目別の「要指導(C)」「要医療(E)」及び「要継続医療(F)」の割合

|      | 受診人数   | 該当者数   | 率(%) |
|------|--------|--------|------|
| 血圧   | 8,237人 | 4,823人 | 58.6 |
| 血液脂質 | 8,225人 | 5,829人 | 70.9 |
| 心電図  | 1,942人 | 517人   | 26.6 |
| 眼底   | 1,853人 | 529人   | 28.5 |
| 糖尿病  | 8,236人 | 3,046人 | 37.0 |
| 尿酸   | 6,025人 | 911人   | 15.1 |
| 貧血   | 2,249人 | 780人   | 34.7 |
| 肝臓   | 8,225人 | 1,692人 | 20.6 |
| 腎臓   | 8,175人 | 767人   | 9.4  |



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