

2月の健康カレンダー

● 介護予防健康教室

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病・栄養・介護予防の相談	26 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	19 木	9:30～12:00	沼島総合センター

● 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)	27 金	13:30～15:00	緑保健福祉センター

● 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	2 月	9:00～11:00	三原保健センター
	4 水	〃	緑保健福祉センター
	16 月	〃	西淡保健センター
	23 月	〃	南淡福祉保健センター

● 個別健康教室

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。	2 月	8:40～15:40	三原保健センター
軽症糖尿病で64歳までの方を対象	4 水	8:40～11:20	緑保健福祉センター
月1回5か月コース (要予約)	16 月	〃	西淡保健センター
	23 月	8:40～15:40	南淡福祉保健センター

● 乳幼児健康カレンダー

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

()内は対象です。

● 献血

日曜日	受付時間	場所
26 木	14:30～16:30	南淡福祉保健センター

※「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」、「お達者教室」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。



● 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)	25 水	13:30～15:30	緑保健福祉センター

● 特定保健指導

内容	日曜日	時間	場所
医師による講演など(要予約)	5 木	13:15～15:00	緑市民センター

● 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)	3 火	13:30～15:00	西淡保健センター
65歳以上の方を対象(要予約)	4 水	〃	南淡福祉保健センター
	5 木	〃	緑保健福祉センター
	19 木	13:00～15:00	三原保健センター
			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。	10 火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
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)	12 木	13:30～15:00	三原保健センター
	24 火	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	26 木	13:30～15:00	西淡保健センター

● 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)	6 金	9:30～11:30	榎列公民館
65歳以上の方を対象(要予約)	13 金	13:30～15:30	西淡公民館
	20 金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	27 金	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
認知症予防の教室。読み書き計算など	2 月		
65歳以上の方を対象(要予約)	9 月	9:30～10:30	三原保健センター
	16 月	10:30～11:30	
	23 月		

● お達者教室

内容	日曜日	時間	場所
食事と栄養について	9 月		
65歳以上の方を対象(要予約)	16 月	13:30～15:00	三原保健センター

休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
2月1日(日)	日笠久美 医師	穀内純江 医師
2月8日(日)	橋田友孝 医師	鈴木俊示 医師
2月11日(水)	福田郁夫 医師	平山 毅 医師
2月15日(日)	福原正博 医師	西口 弘 医師
2月22日(日)	前田昌己 医師	斉藤雅文 医師

今年メタボに着目した健診を実施。

南あわじ市国民健康保険加入者で40歳～74歳の受診者のうち、メタボ・その予備群と診断された人が下表のとおりとなりました。

メタボ		
男性	402人(21.2%)	女性 199人(8.0%)

メタボ予備群		
男性	324人(17.0%)	女性 119人(4.8%)

※()内は、男性1,908人、女性2,481人に対するもの

生活習慣病予防はメタボ予防から

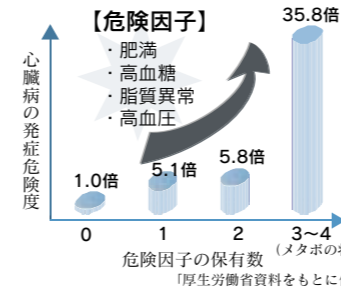
メタボ＝内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常の2つ以上を伴った状態をいいます。(1つを伴うと「予備軍」)

メタボの状態が続くと、動脈硬化が急速に進行したり、さまざまな生活習慣病を発症します。このため、血管の老化に伴う循環器病などを発症しやすくなります。

怖いのはメタボ状態であっても自覚症状がないためつい放置してしまうこと。糖尿病や高血圧症、脂質異常症は軽度でも重くなると心臓病や脳卒中の発症率がグンと高くなります(下図)。

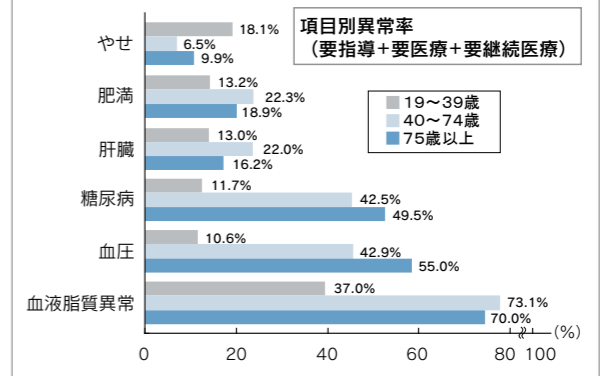
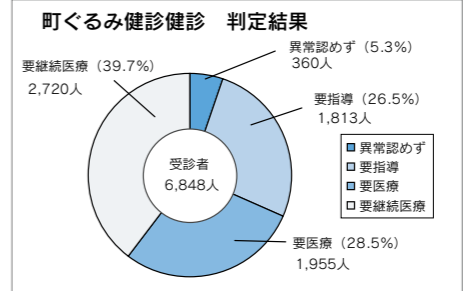
内臓脂肪を減らし、メタボの状態をより早く解消することが生活習慣病予防の近道です。特定健診を定期的を受けて、これまでの健診結果とくらべて自分の体の変化を知って、生活習慣を見直してみましょう。

危険因子が重なると、発症リスクが高くなる!



健診受診者数	
19歳～39歳	1,139人
40歳～74歳	4,389人
南あわじ市国民健康保険加入者の受診者	1,012人
他保険加入の受診者	75歳以上
	1,320人

町ぐるみ健診の結果
今年度の町ぐるみ健診の結果、異果がまとまりました。その結果、「異常を認めず」の人は、全体でわずか5.3%。メタボリックシンドローム(以下、メタボ)とその予備群は、「男性38人に1人」となりました。



特定保健指導を活用してみては?

特定保健指導では、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できる人に対してサポートを行っています。

2月は講演が行われます。

日時 2月5日(木) 15:00～
場所 緑保健福祉センター
講演 メタボリックシンドロームについて

生活習慣病予防週間

2月1日(日)～7日(土)
「自分流 楽しく続ける 健康づくり」

