

# 7月の健康カレンダー

## ● 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)	24 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	6月 13月 22水 27月	9:00 ~ 11:00	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 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。	6月		三原保健センター
軽症糖尿病で64歳までの人を対象	13月	8:40 ~ 11:30	緑保健福祉センター
月1回5か月コース (要予約)	22水 27月		西淡保健センター 南淡福祉保健センター

## ● A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする人を対象 (要予約)	24 金	10:00 ~ 12:00	緑保健福祉センター

## ● 乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (18年4月・18年10月生)	3 金	13:00 ~ 13:15	
2歳児歯科健診 (19年4月生)	17 金	13:00 ~ 13:15	緑保健福祉センター
母親学級	16 木	13:15 ~ 13:30	
遊びの教室	2 木	9:30 ~ (予約制)	
発達支援相談	16 木 23 木	9:30 ~ (予約制)	
育児相談 (20年5月生)	1 水	7か月児	西淡保健センター
(20年12月生)	8 水 15 水 22 水	13:00 ~ 13:15 1歳2か月児 13:30 ~ 13:45	南淡福祉保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター
3歳児健康診査 (18年6月生)	21 火	12:30 ~ 12:45	
1歳6か月児健康診査 (19年12月生)	7 火	12:30 ~ 12:45	
10か月児健康診査 (20年9月生)	14 火	12:30 ~ 12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (21年3月生)	28 火	12:30 ~ 12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (21年2月生)	30 木	9:45 ~ 10:00	

※「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。

## 時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日	18:00 ~ 23:00
	南淡路病院	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	9:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30
7月5日(日)	福田 郁夫 医師	穀内 純江 医師
7月12日(日)	福原 正博 医師	鈴木 俊示 医師
7月19日(日)	前田 昌己 医師	平山 毅 医師
7月20日(月)	真野 博文 医師	西口 弘 医師
7月26日(日)	宮崎 美枝 医師	富本 喜文 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
7月5日(日)	平山 毅 医師	
7月12日(日)	田中 一宏 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700
7月19日(日)	富本 康仁 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
7月20日(月)	奥村 司 医師	
7月26日(日)	大橋 明 医師	

## ● いずみ会リーダー養成講座

内容	日曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成 (要予約)	9 木 23 木	10:00 ~ 12:30	緑市民センター

## ● 愛育班活動

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

## ● 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)	1 水 2 木 7 火	13:30 ~ 15:00	南淡福祉保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター
65歳以上の人を対象 (要予約)	8 水 16 木	13:00 ~ 15:00	松帆活性化センター 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。	9 木 14 火 23 木 28 火	9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00 9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター 南淡福祉保健センター 西淡保健センター 三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 南淡福祉保健センター 三原市民センター

## ● 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)	3 金 10 金 17 金 24 金 31 金	10:00 ~ 11:30 14:00 ~ 15:30 10:00 ~ 11:30 14:00 ~ 15:30 10:00 ~ 11:30 14:00 ~ 15:30	緑保健福祉センター 南淡福祉保健センター 松帆活性化センター 南淡福祉保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター 松帆活性化センター 三原保健センター 緑市民センター 三原市民センター

## ● 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	1 水 8 水 15 水 22 水 29 水	9:30 ~ 10:30 10:30 ~ 11:30	西淡公民館

## ● 献血

日曜日	受付時間	場所
10 金 17 金	11:30 ~ 16:00	緑保健福祉センター 三原公民館



# 7月3日 町ぐるみ健診スタート

7月3日(金)から「町ぐるみ健診」が始まります。年1回は健診を受け、健康を確認しましょう。

健診申込者数	(概算)
19歳~39歳	1,350人
40歳~74歳	6,010人
75歳以上	1,300人

町ぐるみ健診は予約制です!

## 指定日時の都合がつかない場合

下記日程の①11:00~11:30②13:00~14:00をご利用下さい。

※①は混雑が予想されますので、②のご利用をおすすめします。(変更の連絡は不要)

7月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	④
	5	6	7	8	⑨	10	11
	12	13	⑭	15	16	17	⑮
	19	20	21	22	23	⑳	25
	26	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕

○ = 子宮がん検診の日、□ = 胃がん検診の受診制限があります。(バス1台のため)

- …西淡保健センター 7月3~4日、6~9日
- …南淡福祉保健センター 7月14~18日、21~22日、24日
- …三原保健センター 7月27~31日

## 8 ~ 9月

- …緑保健福祉センター 8月3~6日、9月16~17日
- ※子宮がん検診=8月3日・5日、9月17日

## 健診までにチェック!

- ①受診票(問診票)
- ②予約カード(受診日時・健診場所・受診項目表示)
- ③特定健康診査用受診券(40歳~74歳・今年から南あわじ市国民健康保険の人も必要)のご確認をお願いします。

## 受診時の注意事項

### ① 全額自己負担になる人

医療保険未加入者や特定健康診査用受診券が発行されていない人は、特定健康診査は全額自己負担(65歳以下=5,250円、66歳以上=3,875円)です。

### ② 従業員本人

従業員本人は職場健診を受けてください。

### ③ 40~74歳の被扶養者の人

被扶養者の特定健康診査(40~74歳)は、市と契約をかわした医療保険者のみ受診できます。お勤め先にご確認ください。

被扶養者の人は、昨年同様に医療保険者から特定健康診査用受診券をもらわないと、全額自己負担となります。

※がん検診は、会社等で検診を実施していない場合のみ受診可能です。

## お知らせ

女性特有のがん検診推進事業として、一定の年齢に達した女性に対し、「子宮頸がん」と「乳がん検診」の無料クーポンを市より配布しますので、ご利用ください。

## 小児夜間救急電話センターを設置

小児夜間救急の問い合わせ先の一本化と当番医の事務の煩雑さを解消するため、7月1日から常設の「小児夜間救急電話センター」を設置します。

小児夜間救急診療は、重症患者を見落とさずに、早期入院が必要であるかどうかを

判断するところです。入院が必要でないと判断された場合は、翌朝かかりつけ医を受診してください。

- ・受付 22:00 ~ 翌朝 6:00 (無休)
- ・電話 ☎ 44-3799
- ・診察 当番医の診療所

