

9月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
分班長会議	15	木	沼島総合センター

● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	7	水	9:00～	南あわじ市保健センター
	20	火		松帆地区公民館
	26	月	10:30	市役所本館1階
	28	水		福良地区公民館

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

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
5	月	10:00～12:00 13:15～16:00	市役所本館
9	金	11:30～16:00	パーティ

※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(賀集地区公民館☎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	4日(日) 村野謙一 医師 柴田亮平 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(日) 前田昌己 医師 高田育明 医師
木 翠鳳第一病院	18日(日) 宮崎美枝 医師 瀧川 卓 医師
金 中林病院	19日(月) 福原正博 医師 鈴木俊示 医師
土 翠鳳第一病院	22日(木) 浦瀬 巖 医師 平山 毅 医師
平日18:00～23:00 土曜13:00～23:00	25日(日) 大鐘稔彦 医師 西口 弘 医師

※町ぐるみ健診 健診日：9月2日、3日、5日 場所：中央公民館

● いずみ会リーダー養成講座 (年代別の食育と歯の健康)

日	曜日	受付時間	場所
8	木	10:00～15:00	南あわじ市保健センター

● 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	7	水	10:00～	南あわじ市保健センター
	21	水		

ささえ愛ボランティア養成講座 受講生募集

ボランティア活動を始めてみるきっかけとして、傾聴について一緒に学んでみましょう。4回の講座で、傾聴の基本や体験を行います。参加費は無料(ボランティア保険500円は必要)、定員15人、申込みは9月9日(金)まで。

第1回 日時 9月29日(木) 13:30～15:00
場所 中央公民館1階 研修室

※第2回～第4回の開催日等詳細はお問合せください。
☎南あわじ市社会福祉協議会☎44-3007

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 9月14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

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 9月6日(火) 13:00～16:00
場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)
☎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・年末年始の休日、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。
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
☎洲本応急診療所☎24-6340

がん予防

がんは、日本人の死因の第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、3人に1人の死因となっています。がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。

また、がんになっても約半数は完全に治癒する時代を迎えています。適切な予防と検診による早期発見・早期治療が大切です。



がんの罹患数の多い部分

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

(がんの統計2015より)

がんを防ぐための新12か条 ライフスタイルをチェック そして今日からチェンジ!!

- 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**
たばこは肺がんだけでなく、胃・膵臓・子宮頸がんなどのリスクを上げます。吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらします。
- 3. お酒はほどほどに**
飲酒は食道、肝臓、大腸がんのリスクを上げます。日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、焼酎や泡盛なら3分の2合程度が目安
- 4. バランスのとれた食生活を**
とりすぎるとがんのリスクを上げる可能性がある食品中の成分、化学物質などがあります。そのようなリスクを分散させるためにも、偏りなく「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。
- 5. 塩辛い食品は控えめに**
食塩は胃がんのリスクを上げるため、薄味を心掛け塩辛い食品は控えましょう。
- 6. 野菜や果物は不足にならないように**
野菜・果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維などががんを予防する栄養素を多く含みます。
- 7. 適度に運動**
歩行程度の身体活動を1日60分行いましょう。
- 8. 適切な体重維持**
BMI(体重kg/身長m²)は21～25の範囲を保ち、やせ過ぎない! 太り過ぎない!
- 9. ウイルスや細菌の感染予防と治療**
B型・C型肝炎ウイルスに感染した人は肝がんになりやすいといわれています。一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。
ヒトパピローマウイルスはほとんどの女性に感染し、その100分の1～1000分の1に子宮頸がんが発生します。定期的な検診を受けましょう。
ピロリ菌は胃がんの発生の因子の一つと考えられています。日本人中高年の感染率が非常に高いことがわかっています。ピロリ菌の検査(胃ABC検診)を受け、感染していれば除菌治療を含めて専門医と相談しましょう。
- 10. 定期的ながん検診を**
1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。検診は早期発見に有効で、前がん状態も発見できます。市では町ぐるみ健診で肺・胃・大腸・前立腺・口腔・子宮・乳がん検診を実施しています。町ぐるみ健診は9月5日(月)までです。*子宮頸がん検診は9月3日(土)まで、乳がん検診は平成29年3月末まで
受け忘れていない人はいませんか?
- 11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を**
やせる、顔色が悪い、貧血、下痢やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がついたら、かかりつけ医など受診しましょう。
- 12. 正しいがん情報でがんを知ることから**
科学的根拠に基づく情報を得て、あなたにあったがんの予防法を身につけましょう。

がんは多数の要因が複雑に重なり合って、発症してくる病気です。これさえ守ればがんにならないという方法はありません。毎日の食事や生活習慣に不健康な偏りがないか見直し、ストレスにならない範囲で改善や工夫し、長く続けましょう。



がん検診受診率目標 50%

検診で「要精検」といわれたら...

「要精検」は、せっ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。