

# 12月の健康カレンダー

## ● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
調理実習	8	木	沼島総合センター

## ● 健康相談

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

## ● 乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	15	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (28年8月生)	27	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (28年2月生)	20	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (27年5月生)	6	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (26年9月生)	21	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (25年11月生)	13	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (23年12月生)	26	月	12:30～13:00	南あわじ市保健センター
強い歯大好き健診 (25年9月・26年3月生)	7	水	13:15～13:45	
育児相談 (27年10月生)	9	金	13:30～14:00	
	14	水		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (28年7月生)	22	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～	

※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	4日(日) 穀内純江 医師 穀内勇夫 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(日) 日笠久美 医師 大鐘俊彦 医師
木 翠鳳第一病院	18日(日) 橋田友孝 医師 浦瀬 巖 医師
金 中林病院	23日(金) 福田郁夫 医師 村野謙一 医師
土 翠鳳第一病院	25日(日) 福原正博 医師 渡辺 優 医師
平日18:00～23:00 土曜13:00～23:00	31日(土) 西口 弘 医師 齋藤雅文 医師

## ● いずみ会リーダー養成講座 (修了式&いずみ会活動に向けて)

日	曜日	受付時間	場所
8	木	10:00～12:30	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		

## ● 特定保健指導(※要予約)

内容	日	曜日	時間	場所
体重・腹囲・血圧測定 食事量と食生活を振り返ってみよう	16	金	9:30～12:00	南あわじ市保健センター

## 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 12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 12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(12/31～翌年1/3)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  
☎洲本市応急診療所☎24-6340

## 健診からはじめよう!生活習慣改善チャレンジ!!

# 健診結果は届きましたか? 今年度の町ぐるみ健診結果をお知らせします



### 町ぐるみ健診集計結果

総受診者数 9,506人  
(男性3,773人 女性5,733人)  
特定基本健診受診者数 8,389人  
(男性3,436人 女性4,953人)

健診をスタート地点として、新しい年に向けて、健康づくりに取り組みましょう。自覚症状がなくても「要精密検査」や「要医療」と判定された人は、必ず医療機関を受診しましょう。

また、数値に問題ない人も安心せず、以前の自分の健診結果と比較して健康チェックしましょう。

健診の結果を詳しく知りたい人は、健康相談をご利用ください。保健師、栄養士が一人ひとりに合った生活習慣改善方法をご紹介します。

(予約不要、日程については、健康カレンダーでご確認ください。)

### 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
348人	2,092人	2,195人	3,754人
4.1%	24.9%	26.2%	44.8%

### 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(18.1%)	381人(13.8%)
女性	194人(4.6%)	118人(2.8%)
全体	694人(9.9%)	499人(7.1%)

※( )内は男性2,770人、女性4,245人、全体7,015人に対する率

### 体格

やせ: 9.6%(803人/受診者数8,389人)  
肥満: 20.8%(1,746人/受診者数8,389人)  
腹囲: 20.3%(1,425人/受診者数7,015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

### 項目別の「要医療(E)」の割合

項目	受診人数	該当者数	率(%)
血圧	8,389人	904人	10.8
血液脂質	8,383人	1,778人	21.2
心電図	1,893人	53人	2.8
眼底	1,813人	14人	0.8
糖尿病	8,389人	258人	3.1
尿酸	8,383人	304人	3.6
貧血	2,225人	272人	12.2
肝臓	8,383人	494人	5.9
腎臓	8,389人	271人	3.2

※要指導(C)、要継続医療(F)は含みません

### がん検診等の「要精密検査」の割合

項目	受診人数	該当者数	率(%)
胸部検診	7,957人	116人	1.5
喀痰検査	56人	0人	0.0
胃部検診	2,964人	141人	4.8
大腸検診	6,108人	337人	5.5
肝炎ウイルス検診	536人	6人	1.1
前立腺検診	1,981人	147人	7.4
骨粗しょう症検診	2,035人	210人	10.3
子宮頸がん検診	1,356人	29人	2.1
ABC検診	4,047人	1,220人	30.1

目標を立てて、ひとつずつ挑戦して、より健康な体を手に入れましょう!食事、運動、休息...無理せず健康的なリズムを作りましょう。小さな目標でも達成できればやる気と自信につながります。

☎健康課☎43-5218

(目標例)

- ①毎日、体重をはかる
- ②こまめに動く
- ③しゃきしゃき歩く、いつも姿勢を正す
- ④よくかんでゆっくり食べる、食事は野菜・海藻から食べる