

# 3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	16	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	1	水	9:00～	南あわじ市保健センター	
	6	月		市役所本館1階	
	13	月		10:30	松帆地区公民館
	22	水		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	9	木	13:15～13:30	南あわじ市 保健センター
4か月児健康診査 (28年11月生)	28	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (28年5月生)	21	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (27年8月生)	7	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (26年12月生)	15	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (26年2月生)	14	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (24年3月生)	27	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (25年12月・26年6月生)	1	水	13:15～13:45	
育児相談 (28年1月生)	17	金	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (28年10月生)	23	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	2	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	2	木	13:30～	

## ● 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	1	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	15	水		

※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

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00～23:00  
土曜13:00～23:00

## 休日応急診療所 (賀集地区公民館☎53-1536)

診察日	時間
9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30
5日(日) 瀧川 卓 医師 渡辺 優 医師	
12日(日) 西口 弘 医師 友清龍一郎 医師	
19日(日) 高田育明 医師 日笠久美 医師	
20日(月) 柴田亮平 医師 橋田友孝 医師	
26日(日) 穀内純江 医師 福田郁夫 医師	

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
13	月	11:30～16:00	中央公民館
18	土	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザシーバ

## ● 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。内容「血液検査結果の変化と生活を見つめよう」	10	金	9:00～12:00	南あわじ市 保健センター

## 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。  
☎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

## 地域福祉フォーラム 第4回みはら福祉の集い

講演を通じて、困りごとや解決方法をみんなで考え、地域を「知る」「気付く」「つながる」ことで日常的な支援や活動につながるきっかけを作ります。参加料は無料。多数の参加をお待ちしています。

日時 3月12日(日) 10:00～11:30  
場所 中央公民館  
内容 「助け上手さん・助けられ上手さんの秘訣とは？」  
講師 住民流福祉総合研究所 所長 木原孝久氏  
☎南あわじ市社会福祉協議会☎44-3007

## 兵庫県委託事業 認知症予防教室

高齢期を心身ともに元気で過ごしていただくための秘訣と、在宅で介護する上でのコツをお伝えします。受講料は無料です。  
日時 3月18日(土) 13:30～15:30  
場所 特別養護老人ホーム太陽の家  
内容 「認知症についての理解を深める」  
☎特別養護老人ホーム太陽の家☎43-3100

# 慢性腎臓病 (CKD) が急増中

最近では生活習慣病や他の病気による慢性腎臓病 (CKD) が増加し、日本では、成人の8人に1人がかかっているといわれています。

☎健康課☎43-5218



## 慢性腎臓病 (CKD) とは

腎臓の働きが慢性的に低下していく状態のことをいいます。

### < CKD の定義 >

次の①と②のいずれか、あるいは両方が3か月以上続く状態のことをいいます。

- ①尿検査(尿たんぱく)や血液検査(クレアチニンなど)、画像検査などで、腎臓に明らかな障害が認められる。特に尿たんぱくの存在が重要。
- ②腎臓のろ過機能 (GFR) が健康な人の60%未満に低下。

CKDの怖いところは、初期にはほとんど自覚症状がないことです。むくみ、倦怠感、貧血、息切れなどの症状が現れたときには、すでに病気が進行している可能性があります。

腎臓は一度悪くなってしまうと、もとの戻ることができません。放置しておくと、末期腎不全におちいり、人工透析が必要になってしまいます。

早期に発見すればするほど、進行を抑えられる可能性が高まります。そのため、尿検査や血液検査を定期的に受けて、腎臓の状態をチェックすることが重要です。

## 認知症カフェ ※申込不要

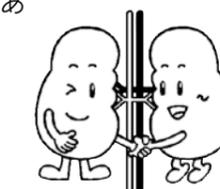
認知症カフェは認知症の人とご家族、地域の皆様誰もが、気軽に参加し、集える場です。家族が抱える介護負担についてもスタッフが相談に応じます。  
日時 3月7日(火) 13:00～16:00  
場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)  
☎地域包括支援センター☎43-5237



## 最近受けた健康診断の結果を もう一度確認してください

- 尿検査の値で、「尿たんぱく」が(+)や(2+)以上になっていませんか?
- 「血清クレアチニン」値が1.00以上になっていませんか?
- クレアチニン値と年齢、性別をもとに算出される「eGFR」という値が59.9以下になっていませんか? 町ぐるみ健診では、eGFR値が59.9以下では、腎機能が低下している可能性があります。

※気になることがあれば、  
医師に相談してください



## 腎臓にやさしい日常生活

- ①バランスよく食べ、塩分を控える
- ②禁煙、節酒を心がける
- ③不必要に薬を飲まない
- ④適切な水分摂取を
- ⑤ストレスをためこまないように
- ⑥定期的に健康診断を受ける  
(早期発見のポイントは「血液検査」と「尿検査」)



## 認知症を支える家族の会 スマイル

3月の定例会は、「うずしおクルーズ交流会」を開催します。参加を希望する人は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

日時 3月8日(水) 13:20～  
集合場所 なないろ館内 乗船券乗り場前  
☎地域包括支援センター☎43-5237

