

# 12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	20	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	12	水	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所 本館1階

## ● 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	20	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (30年8月生)	21	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (30年2月生)	14	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (29年5月生)	4	火	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
2歳児歯科健診 (28年9月生)	19	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (27年11月生)	7	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (25年12月生)	17	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (27年9月・28年3月生)	5	水	13:15～13:45	
育児相談 (29年10月生)	11	火	13:30～14:00	
(30年5月生)	18	火		働く婦人の家
食育講座赤ちゃん栄養サロン (30年7月生)	26	水	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	6	木	9:30	南あわじ市 保健センター
発達支援相談(予約制)	6	木	13:30～	

## 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  
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

## 休日応急診療所(賀集地区公民館☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30
2日(日)	高田育明 医師 福田郁夫 医師	福田郁夫 医師
9日(日)	日笠久美 医師 福原正博 医師	福原正博 医師
16日(日)	橋田友孝 医師 前田昌己 医師	前田昌己 医師
23日(日)	福田郁夫 医師 宮崎美枝 医師	宮崎美枝 医師
24日(月)	福原正博 医師 村野謙一 医師	村野謙一 医師
30日(日)	守本圭希 医師 柴田亮平 医師	柴田亮平 医師
31日(月)	瀧川 卓 医師 高田育明 医師	高田育明 医師

## ● 特定保健指導 (YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
教室参加者体験談、簡単ヨガ体験	10	月	9:30～12:00	中央公民館

## ● 阿波踊り体操 (いづみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	5	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	19	水		

## ● いづみ会リーダー養成講座

修了式

日	曜日	時間	場所
20	木	9:30～13:00	洲本健康福祉事務所

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

## ● 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話し合える場

日	曜日	受付時間	場所
12	水	14:00～15:00	中央公民館2階

## ● スマイル(認知症)カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とそのご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
27	木	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援センター(☎43-5237)まで

## ● こころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とそのご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
23	日	13:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

## ● 家族教室 ※申込不要

精神疾患を抱える人のご家族らが交流を深める場

日	曜日	受付時間	場所
12	水	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

## 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  
☎洲本応急診療所☎24-6340

# 適正体重を知っていますか?

## ～南あわじ市民みんなで健康づくり～

健康課☎43-5218



今年の6～10月に実施した町ぐるみ健診結果で肥満(BMI25以上)と判定された人が男女全体で23.1%、男性では29.8%、女性では18.4%でした。男性で腹囲85cm以上の人は42.7%、女性で腹囲90cm以上の人は10.2%でした。やせ(BMI18.5未満)と判定された人は男女全体で9.0%、男性では3.9%、女性では12.5%でした。特に30歳～54歳男性に肥満が多く、19歳～44歳女性にやせが多い傾向がみられます。

### 1. あなたのBMI(体格指数)を計算してみましょう

BMI=体重( )kg÷身長( )m÷身長( )m

BMI判定		
18.5未満	やせすぎ	骨粗しょう症や貧血の原因になります。
18.5～25未満	正常域	維持しましょう。
25以上	肥満	動脈硬化症、心血管疾患(心臓病・脳卒中・脳梗塞)、糖尿病など「生活の質(QOL)」を下げ、命に関わる疾患のリスクを高めます。

・医学的に最も病気のリスクが少ないとされる適正体重「BMI=22」を目指しましょう。

### 2. あなたの適正体重を計算してみましょう

適正体重=身長( )m×身長( )m×22

### 3. 減量の成功例

#### 食事編

- ①腹8分目にする
- ②朝食を抜かない・3食規則正しく
- ③野菜から先に食べる
- ④間食や甘い飲料を控える
- ⑤炭水化物の重ね食(ラーメンとチャーハン、うどんとご飯)をやめる
- ⑥果物は握りこぶし1個分までにする
- ⑦塩分を控える
- ⑧揚げ物は週3日以内にする
- ⑨菓子パンや惣菜パンを控える

#### 生活行動編

- ①毎日、体重計に乗る
- ②空腹時に買い物をしない
- ③栄養成分表示を見る
- ④菓子類を目のつく所に置かない
- ⑤残り物を食べない
- ⑥休肝日をつくる
- ⑦家族、仕事仲間へダイエット宣言をする

#### 運動編

- ①歩数計をつける
- ②なるべく階段を使う
- ③家事(風呂掃除、窓ふき、ぞうきんかけなど)をする
- ④1日8,000歩以上歩く
- ⑤毎日、ストレッチや体操をする
- ⑥1日30分以上の運動を週2回以上する
- ⑦筋トレを週に3回以上する

### 【参考値】

BMI値	18.5 (やせすぎ)	22 (適正体重)	25 (肥満)
身長			
155 cm	44.4 kg	52.8 kg	60.0 kg
160 cm	47.3 kg	56.3 kg	64.0 kg
165 cm	50.3 kg	59.8 kg	68.0 kg
170 cm	53.4 kg	63.5 kg	72.2 kg
175 cm	56.6 kg	67.3 kg	76.5 kg
180 cm	59.9 kg	71.2 kg	81.0 kg

BMI25以上(肥満)の人は適正体重に近づぐように減量に挑戦しましょう。

まずは安全でリバウンドしにくい1か月1kg程度を目標に3か月で3kg減量してみませんか?

## レッツ 3kgダイエット チャレンジ!! 参加募集

家族や職場みんなでチャレンジしてみませんか?

日時 平成31年2月28日(木)  
9:00～19:00の間にお越しください

会場 市役所1階

対象者 平成30年度町ぐるみ健診等で体重の記載がある結果表をお持ちの人

持参物 平成30年度健診結果表

内容 体重測定、アンケート記入

### 特典

①達成賞 結果表の体重から3kg以上減量された人に『南あわじ市ゴミ袋大3枚』

②最優秀賞 最も減量された人に『美菜恋来屋商品券3,000円分』

※特典は参加された方のみとさせていただきます。

①は当日、②は後日お渡しします

