

# 1月の健康カレンダー

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
9	水	10:00～12:00 13:15～16:00	市役所本館

## ● 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	17	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (30年9月生)	25	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (30年3月生)	18	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (29年6月生)	8	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10月生)	16	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (27年12月生)	11	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (26年1月生)	21	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (27年10月・28年4月生)	9	水	13:15～13:45	
育児相談 (29年11月生)	22	火	13:30～14:00	
(30年6月生)	29	火		働く婦人の家
食育講座赤ちゃん栄養サロン (30年8月生)	30	水	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	10	木	9:30	南あわじ市 保健センター
発達支援相談(予約制)	10	木	13:30～	

## 市内診療所の年始休業期間

沼島診療所	1月1日(火)～3日(木)
阿那賀診療所	1月1日(火)～4日(金)
伊加利診療所	1月1日(火)～4日(金)
灘診療所	1月1日(火)～3日(木)

## 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
1日(火)	橋田友孝 医師	穀内純江 医師
2日(水)	福原正博 医師	鈴木俊示 医師
3日(木)	前田昌己 医師	宮崎美枝 医師
6日(日)	前田昌己 医師	浦瀬 巖 医師
13日(日)	宮崎美枝 医師	穀内勇夫 医師
14日(月)	村野謙一 医師	畑田卓也 医師
20日(日)	浦瀬 巖 医師	高田育明 医師
27日(日)	穀内勇夫 医師	柴田亮平 医師

## ● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
分班長会議	17	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	15	火	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所 本館1階

## ● 特定保健指導(＼＼＼＼＼＼＼＼＼＼) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
体操とグループトーク	7	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	9	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	23	水		

※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
9	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

認知症の人とご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
24	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ご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
27	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
9	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

## 『健診からはじめる、生活習慣改善!』

～平成30年度町ぐるみ健診の結果をお知らせします～ 健康課☎43-5218

今年度は台風の影響で、健診日程が度々変更になり、受診者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしましたが、約1万人が町ぐるみ健診を受けてくださいました。

町ぐるみ健診  
総受診者数 9,948人

特定基本健診(血液・尿・血圧・身体計測などの基本的な健診)を受けた人は8,542人。判定結果をみると、異常のなかった人は4.5%のみ。95.5%の人が、何らかの生活習慣の見直し、また、医療機関の受診が必要となっています。

### 特定基本健診判定結果

異常認めず	385人(4.5%)
要指導(※1)	1,952人(22.9%)
要医療(※2)	2,310人(27.0%)
要継続医療	3,895人(45.6%)

(※1)要指導:早期に医療機関を受診するほどでないが生活習慣の見直しが必要

(※2)要医療:早期に医療機関を受診する必要あり



メタボリックシンドローム判定では、メタボまたは予備群と判定された人は男性に多くなっています。(特定基本健診受診者19～74歳が対象)

	受診者数	メタボ	メタボ予備群
男性	2,821人	620人 (22.0%)	409人 (14.5%)
女性	4,275人	252人 (5.9%)	134人 (3.1%)
全体	7,096人	872人 (12.3%)	543人 (7.7%)

健診で大切なことは、受けた後の生活習慣を見直し、改善していくことです。現在、改善に取り組んでいる人たちをご紹介します。

## YK教室

南あわじ市では、「YK(やせてきれいになる)教室」を11月から開催。半年間かけて、体重や腹囲を減らしていきます。今年度は男女合わせて18人が教室に参加し、運動や食事内容を見直し、生活習慣改善に取り組んでいます。



ゆづるはダムやイングラウンドの丘をウォーキング。「続けることが大切」と日課にする人も。



野菜の摂取も大事。インスタントラーメンに旬の地元野菜をたっぷりのせるなどの方法を紹介します。

### 昨年度の教室参加者(60代女性)の声

教室終了後も継続して生活習慣改善にとりくみ、現在体重が7kg減っています。今も続けていることは、「食べたいものは食べる」けど「腹八分目」にする、買い物するときはカロリー表示を見る、などです。以前は痩せてもリバウンドしていたけど、今は「もうリバウンドしない」と思います。自分のペースで無理のない目標を立て、生活習慣の一部になっています。

### 健康相談(予約不要)

南あわじ市では、毎月、健康相談を実施しています。保健師、栄養士が一人ひとりにあった食事・運動などの生活習慣を見直すサポートをします。一人ではなかなか取り組めない人も、誰かと一緒に続けられることも。日程は、健康カレンダーでご確認ください。

### レッツ3kgダイエットチャレンジ!!

生活習慣改善に取り組んだ結果、体重が3kg以上減量した人に「南あわじ市ゴミ袋大3枚」をプレゼント。結果判定の体重測定は、2月28日(木)午前9時～午後7時に市役所本館1階で実施します。詳しくは、先月の広報12月号の22ページをご覧ください。