

3月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
総会	25	月	沼島総合センター

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
12	火	11:30～16:00	中央公民館
23	土	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザ・シーパ

● 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	14	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (30年11月生)	22	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (30年5月生)	15	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (29年8月生)	5	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12月生)	20	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (28年2月生)	8	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (26年3月生)	18	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (27年12月・28年6月生)	6	水	13:15～13:45	
育児相談 (30年1月生)	12	火	13:30～14:00	
(30年8月生)	26	火		働く婦人の家
食育講座赤ちゃん栄養サロン (30年10月生)	27	水	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	7	木	9:30	南あわじ市 保健センター
発達支援相談(予約制)	7	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
3日(日)	齊藤雅文 医師	日笠久美 医師
10日(日)	柴田亮平 医師	瀧川 卓 医師
17日(日)	高田育明 医師	友清龍一郎 医師
21日(木)	穀内純江 医師	守本圭希 医師
24日(日)	鈴木俊示 医師	橋田友孝 医師
31日(日)	友清龍一郎 医師	福田郁夫 医師

● 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	19	火	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所 本館1階

● 特定保健指導(ヤケ教室・個別健康教室)

※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
血液検査の結果の見方、ストレッチ・筋トレ	1	金	9:00～12:00	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	6 19	水 火	10:00～	南あわじ市 保健センター

※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
13	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
28	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
24	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
13	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。予約は不要です。
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
☎洲本応急診療所☎24-6340

骨を守って健康長寿をめざそう

図健康課☎43-5218



骨粗しょう症とは…

骨粗しょう症は、骨のカルシウム量が減って骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。患者数は日本で1300万人とも言われています。足の付け根部分(大腿骨頸部)などを骨折し、その後要介護になる人も少なくありません。淡路島でも大腿骨頸部を骨折する人が増えています。

骨量は男女とも20歳ごろに最大となり40歳半ばまではほぼ一定に維持されます。その後年齢とともに少しずつ低下し、男性では70歳以降、女性では閉経前後の数年に急速に減少します。

骨は新陳代謝を繰り返し、古い骨を溶かし、新しい骨を作ります。体内のカルシウムの99%が骨に蓄えられ、1%が血液に含まれて体に作用しています。食事から十分にカルシウムを摂取できず、血液中のカルシウムが不足すると骨に蓄えられたカルシウムが溶け出し、これが長く続くと骨量が減り、骨粗しょう症になります。

骨粗しょう症のリスクは、性別や年齢、日々の生活習慣などさまざまです。生活習慣を見直して自分で予防できるものに取り組みましょう。

骨粗しょう症を予防するには…

①骨貯金をする

骨量は小学校高学年から20歳ごろまでにもっとも増加します。この時期に、食事でカルシウムをたっぷり摂ったり、運動をして骨に刺激を与えて骨を増やすのが大事です。

②生活習慣を見直そう

骨量を維持させるためには、食習慣を含めた生活習慣が影響します。カルシウムはもちろん、バランスのとれた食事を心がけましょう。

運動は、骨に刺激を与え骨量アップの効果があります。また、運動することによって筋力やバランス力が高まり、転倒や骨折の予防につながります。決まった運動習慣がなくても、いつもよりプラス10分歩くように意識したり、歩幅を大きくしてみたり、早歩きをしてみるなど生活に取り入れやすいものから始めてみましょう。

③骨粗しょう症検診を受ける

自分の骨量を知るために、骨粗しょう症検診を受けましょう。南あわじ市では、19歳以上の女性は町ぐるみ健診で骨粗しょう症検診を受けることができます。自分の骨量がどのぐらいか、定期的な検査でチェックし、早期発見、予防に努めましょう。



カルシウムの摂り方

成人の1日に必要なカルシウムの量は約650mg。骨粗しょう症予防のためにあと150mgプラスして、800mg以上を摂るように心がけましょう。

～カルシウムを200mg摂れる代表的な食品と量～

- ・牛乳コップ1杯
- ・プロセスチーズ1ピース
- ・ししゃも3尾
- ・木綿豆腐1/2丁

