

## 8月の健康カレンダー

### 献血

日	曜日	受付時間	場所
20	火	14:45～16:00	賀集地区公民館
21	水	11:30～16:00	中央公民館

### 乳幼児健康カレンダー

( )は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
4か月児健康診査 (31年4月生)	30	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (30年10月生)	23	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (30年1月生)	6	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (29年5月生)	21	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (28年7月生)	9	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (26年8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 (28年5月・28年11月生)	7	水	13:15～13:45	
育児相談 (31年1月生)	28	水	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (31年3月生)	27	火	10:00～10:30	
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～	

### 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	18:00～21:30
4日(日)	柴田亮平 医師	南辰也 医師
11日(日)	細川裕平 医師	細川裕平 医師
12日(月)	富本喜文 医師	平山毅 医師
13日(火)	友清龍一郎 医師	守本圭希 医師
14日(水)	日笠久美 医師	瀧川卓 医師
15日(木)	西口弘 医師	南辰也 医師
18日(日)	高田育明 医師	森大樹 医師
25日(日)	細川裕平 医師	細川裕平 医師

### 町ぐるみ健診 ※要申込

日程 8月1日(木)～7日(水) ※4日(日)を除く  
場所 中央公民館

### 健康相談

内容	日	曜日	受付時間	場所
生活習慣病相談、栄養 相談、血圧測定など	20	火	9:00～10:30 13:00～14:30	市役所 本館1階

### 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	7 21	水 水	10:00～	南あわじ市 保健センター

### いづみ会リーダー養成講座

ボランティア活動と介護食実習

日	曜日	時間	場所
29	木	10:00～13:00	中央公民館

※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
7	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
22	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
25	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
14	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

※このサービスの通話は、お客様対応の品質向上のために録音させていただきます

#### ◆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

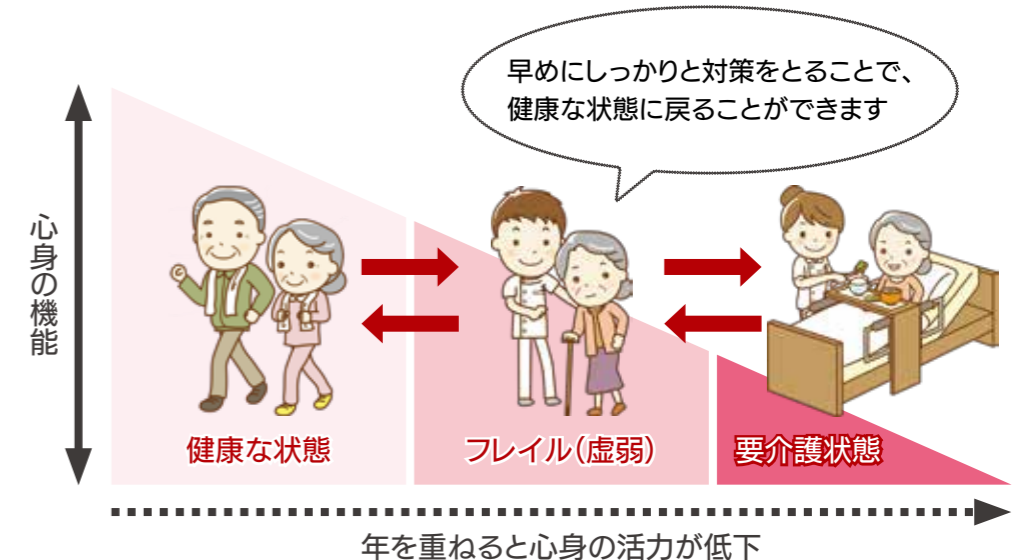
# フレイル予防 ～いつまでも元気でいるために～

健康課 ☎43-5218

### 「フレイル(虚弱)」とは

年を重ねて心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。

フレイルの兆候に早く気づき、「栄養(食・口腔)」「身体活動」「社会参加」の3つの対策にバランスよく取り組むことで、健康な状態に回復することが期待できます。



## フレイル予防の3つの柱

### 栄養

食・口腔機能

- ①食事(たんぱく質・バランス)
- ②歯科口腔の定期的な管理



### 身体活動

運動・社会活動等

- ①たっぷり歩こう
- ②ちょっと頑張って筋トレ



### 社会参加

就労・余暇活動・ボランティア等

- ①お友達と一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を



### いづみ会(食生活改善推進員団体)を知っていますか?

市内で食育をすすめるボランティア団体です。地域での食育活動のほか、会員料理研修も市内4地域に分かれて定期的に行っています。沼島でも行っています。

性別に関係なく会員になることができます。興味のある人は健康課(☎43-5218)までお問合せください。

子育て中の人から高齢の人までいろんな年代の人が活躍中!

