

2月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
12	水	10:00～11:30	倭文公民館
12	水	13:30～16:00	南あわじ市保健センター
19	水	11:30～16:00	市立図書館

● 特定保健指導 (YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
血液検査	13	木	9:00～12:00	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カ月児健康診査 (元年10月生)	28	金	12:30～13:00	
10カ月児健康診査 (31年4月生)	21	金	12:30～13:00	
1歳6カ月児健康診査 (30年7月生)	4	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (29年11月生)	19	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (29年1月生)	14	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (27年2月生)	17	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11月・29年5月生)	5	水	13:15～13:45	
育児相談 (元年7月生)	25	火	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (元年9月生)	26	水	10:00～10:30	
遊びの教室 (予約制)	6	木	9:30	
発達支援相談 (予約制)	6	木	13:30～	

時間外診療病院	休日応急診療所 (賀集地区公民館 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 18:00～21:30 13:00～16:30
火 平成病院 八木病院	2日(日) 宮崎美枝 医師 浦瀬 巖 医師
水 中林病院 南淡路病院	9日(日) 細川裕平 医師 細川裕平 医師
木 翠鳳第一病院	11日(火) 畑田卓也 医師 南 辰也 医師
金 中林病院	16日(日) 浦瀬 巖 医師 森 大樹 医師
土 翠鳳第一病院	23日(日) 細川裕平 医師 細川裕平 医師 24日(月) 村野謙一 医師 高田育明 医師

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

● 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 13:00～14:30	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	5	水	10:00～	南あわじ市保健センター
	19	水		

※各種教室・相談のお問合せは、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
※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

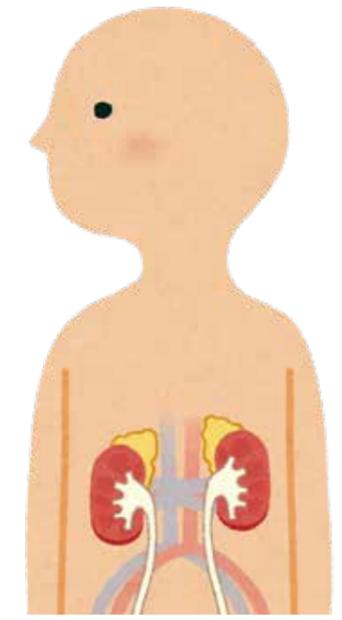
CKD (慢性腎臓病) を知っていますか?

健康課 ☎43-5218

腎臓は、背中側の腰のあたりに左右1個ずつある、空豆のような形をした臓器です。握りこぶし大で、重さ120～150gほどです。

腎臓の機能低下が続く状態をCKD (慢性腎臓病) といいます。日本での患者数は1,330万人 (成人の8人に1人の割合) で、新たな国民病とも呼ばれています。この病気の怖いところは、初期には自覚症状がほとんどないところです。気づかないまま末期の腎不全へと進行した場合、人工透析や腎移植が必要になります。

腎臓は一度悪くなると、自然に元に戻ることはほとんどありません。そうなる前に、定期的に健康診断を受けて腎臓の状態をチェックし、予防と早期発見に努める必要があります。



- 腎臓のはたらき**
- ① 血液をろ過して、老廃物を尿として排出する
 - ② 血圧をコントロールする
 - ③ 体の水分・塩分・体液量など体内の環境を調整する
 - ④ 骨・血圧・血液を正常に保つホルモンを分泌する

CKDの定義

- 次の2点のいずれか、あるいは両方が3カ月以上続く状態をいいます。
- ・尿検査 (尿たんぱく) や血液検査 (血清クレアチニンなど)、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)
 - ・腎臓のろ過機能 (GFR) が健康な人の60%未満に低下している

健診結果からわかる危険因子

- ・尿検査の値で、「尿たんぱく」が (±) や (+) 以上になっている
 - ・「血清クレアチニン」値が男性1.20以上、女性1.00以上になっている
 - ・血清クレアチニン値と年齢、性別から算出された「eGFR (推算糸球体ろ過量)」値が60未満になっている
- ※町ぐるみ健診の判定基準値より

腎臓を守るには

腎臓そのものの病気のほか、高血圧症、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病も腎臓の働きを低下させる原因になります。日々の生活習慣を改善することが、CKDの予防にもつながります。

- 生活習慣の改善点
- ① バランスよく食べ、塩分や脂質の摂り過ぎに気をつける
 - ② 禁煙、節酒を心がける
 - ③ 不必要に薬を飲まない
 - ④ 適切に水分を摂取する
 - ⑤ ストレスをためこまない



1 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1袋 (20枚入り)」をプレゼント。結果判定時、令和元年度の体重の記載のある健診結果表をお持ちください。

2 レッツ ウォーキング チャレンジ!!
令和元年11月1日～令和2年2月12日の間に1日8,000歩以上を80日以上歩いた人に「南あわじ市ゴミ袋大3枚」をプレゼント。結果判定時、日付と歩数を記録した記録表をお持ちください。

チャレンジ企画の結果判定は、2月12日(水)午前9時～午後3時 市役所本館1階で実施!

※チャレンジ企画の詳細は、広報11月号22頁をご覧ください