

7月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
28	火	13:45～16:00	南あわじ市保健センター

● 「からだ」と「こころ」の健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
こころの相談	9	木	13:00～15:00	
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	16	木	9:00～11:00 13:00～15:00	市役所本館1階

※こころの相談は、予約制です

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査 (R8年3月生)	22	水	南あわじ市保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R8年2月生)	31	金	子育て学習・支援センター
育児相談 (R7年12月生)	23	木	
10カ月児健康診査 (R7年9月生)	17	金	
1歳6カ月児健康診査 (R6年12月生)	1	水	
2歳児育児相談・歯科健診 (R5年12月・R6年1月生)	15	水	南あわじ市保健センター
就学前5歳児健康診査 (R3年7月生)	14	火	
遊びの教室 (予約制)	2	木	
発達支援相談 (予約制)	2	木	

※受付時間等は対象者に案内します

※各種教室・相談のお問合せは、健康課(☎43-5218)まで

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 13:00～16:30 18:00～21:30
火 平成病院 八木病院	5日(日) 富本喜文 医師 鈴木俊示 医師
水 中林病院 南淡路病院	12日(日) 富本喜文 医師 平山 毅 医師
木 翠鳳第一病院	
金 中林病院	19日(日) 高田育明 医師 富本喜文 医師
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	20日(月) 穀内純江 医師 守本圭希 医師
	26日(日) 鈴木俊示 医師 瀧川 卓 医師

※教室・相談は、中止や延期の場合があります。詳しくは各担当課にお問合せいただくか、二次元コードから市ホームページをご確認ください。



● 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
8	水	14:00～15:00	市地区公民館1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
物忘れチェック、物忘れ相談なども実施しています

日	曜日	受付時間	場所
7	火	14:00～15:30	くつろぎプラザシーパ (湊110)
24	金	14:00～15:30	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括ケア推進課(☎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
開催日時のみオンラインによる相談も実施(福祉課に事前予約必要)

日	曜日	受付時間	場所
26	日	13:30～16:00	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
1	水	15:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

● ぴあっとふくら ※申込不要

精神疾患を抱える人が仲間と集える場

日	曜日	受付時間	場所
27	月	13:30～15:00	福良地区公民館

※詳しくは、健康課(☎43-5218)まで

小児救急医療(対象は中学生まで)

◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時～午前6時(受付は午前5時30分)
☎小児夜間救急電話センター ☎44-3799
※通話はお客対応の品質向上のため録音しています

◆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開設。予約不要。
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
☎洲本応急診療所 ☎24-6340

救急安心センターひょうご「#7119」

救急医療電話相談。専門家が24時間365日対応。

自分の体を見直しませんか？

健康課 ☎43-5218

7月1日は日本内科学会が制定した内科の日です。内科的な病気は気づかぬうちに進行し、気づいた時には重大な病気を発症してしまうことも珍しくありません。人生100年時代、長く元気に過ごせるよう、いま一度、自分の体と生活を見直してみませんか？



★自分の適正体重を知っていますか？

体重はわかりやすい健康のバロメーターのひとつです。やせすぎや肥満は、将来的な健康に悪影響を及ぼす可能性があります。適正体重を意識した生活を心がけましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

★「メタボ」ってよく聞くけど、どういう状態のことをいうの？

「メタボリックシンドローム(メタボ)」とは、おなか周りに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に加えて、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」の3つのうち2つ以上が合わさった状態のことをいいます。

▼メタボリックシンドロームの診断基準

必須条件	腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上
追加条件 (右の3項目から2項目以上該当)	・高血圧 130/85 mm Hg 以上 ・空腹時血糖 110 mg /dl 以上 ・中性脂肪 150 mg /dl 以上 かつ / または HDL コレステロール 40 mg /dl 未満

いわゆる「メタボ」の状態になると、体の血管の動脈硬化が進行している状態と診断され、心筋梗塞や脳梗塞等の大きな病気の発生リスクが高まります。また、糖尿病や慢性腎臓病などの病気も合併しやすくなり、長期的な治療が必要となる可能性もあります。

★将来の健康のため、今日からできること★

- 毎日体重計に乗ってみましょう
血圧計をお持ちの方は、自分の平均血圧を知るために毎日決まった時間に血圧を測定してみましょう。
- 初めから大きな目標を立てるのはやめましょう
運動が苦手な人は、『ながら運動』から始め、じっとしている時間を減らすよう心がけましょう。(例：テレビを見ながら足踏み運動、歯磨きしながらかかとの上げ下げ運動等)
- よく噛んで食べるように意識し、1日3食きちんと食べましょう
血糖値の急上昇につながる早食いや食事抜きをしないように気を付けましょう。

町ぐるみ健診を受けましょう (要申込)

【現在も申込受付中】

健診を受けて自身の健康状態をチェックし、健康づくりに役立てましょう。
申し込みがまだの方は健康課までご連絡ください。
※健診中、保育士がお子さまをお預かりしますので、お子さま連れでも安心して受診していただけます