

11月の健康カレンダー

●愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	18 木	9:30～11:00	沼島総合センター

●A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする人を対象(要予約)	26 金	10:00～12:00	緑保健福祉センター

●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、体脂肪測定など	12 金	9:00～10:30	三原保健センター
	8 月		緑保健福祉センター
	15 月		西淡保健センター
	22 月		南淡福祉保健センター

●個別健康教室

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。	12 金	8:40～11:30	三原保健センター
糖尿病要注意者で、64歳までの人が対象。(月1回、要予約)	8 月		緑保健福祉センター
	15 月		西淡保健センター
	22 月		南淡福祉保健センター

●乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (19年8月・20年2月生)	5 金	13:00～13:15	
2歳児歯科健診 (20年8月生)	19 金	13:00～13:15	緑保健福祉センター
母親学級	18 木	13:15～13:30	
遊びの教室	11 木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	11 木	13:30～(予約制)	
育児相談 (21年9月生) (22年4月生)	12 金 8 月 15 月 26 金	13:00～	西淡保健センター 南淡福祉保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター
3歳児健康診査 (19年10月生)	16 火	12:30～12:45	
1歳6か月児健康診査 (21年4月生)	2 火	12:30～12:45	
10か月児健康診査 (22年1月生)	9 火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (22年7月生)	30 火	12:30～12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (22年6月生)	25 木	9:45～10:00	
スマイルママセミナー	4 木 19 金	13:30～(予約制)	緑保健福祉センター 緑市民センター

●運動教室

内容	日曜日	時間	場所
エアロピクス・ストレッチ体操 (要予約)	25 木	13:30～15:00	南淡福祉保健センター

※各教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
火	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日18:00～23:00	
	南淡路病院	土曜13:00～23:00	

休日応急診療所 (広域消防南淡分署横 ☎53-1536)			
診察日	9:00～16:30	19:00～22:30	
11月 3日(水)	柴田亮平 医師	前田昌己 医師	
11月 7日(日)	斉藤雅文 医師	真野博文 医師	
11月14日(日)	穀内純江 医師	宮崎美枝 医師	
11月21日(日)	鈴木俊示 医師	村野謙一 医師	
11月23日(火)	富本喜文 医師	浦瀬 巖 医師	
11月28日(日)	友清龍一郎 医師	大鐘稔彦 医師	

休日小児救急診療 (県立淡路病院)		
診察日	担当医師	備考
11月 3日(水)	宮居 健 医師	
11月 7日(日)	平山 毅 医師	
11月14日(日)	植村幹二郎 医師	受診前に電話をおかけください。☎23-2700
11月21日(日)	田中一宏 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
11月23日(火)	富本康仁 医師	
11月28日(日)	奥村 司 医師	

● **特定保健指導 (YK教室)** やせてきれいになる


内容	日曜日	受付時間	場所
[自分の食べている量を知る] 体重・腹囲・血圧測定(要予約)	24 水	14:00～15:30	南淡福祉保健センター

● **いずみ会リーダー養成講座**

内容	日曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成(要予約)	16 火	10:00～12:30	三原保健センター

● **献血**

日曜日	受付時間	場所
12 金	11:30～16:00	パルティ



健康大学講座特別講演

日時 11月18日(木) 15:00～16:30
場所 西淡公民館※参加費無料
講師 昇幹夫氏(元気で長生き研究所所長)
申込 健康課 ☎44-3004

ポリオ予防接種

接種場所 緑保健福祉センター
受付時間 13:00～13:30

日程	ポリオ予防接種対象者
11月10日(水)	平成22年3月1日～6月30日生まれの人
11月17日(水)	平成21年11月1日～平成22年2月28日生まれの人
11月24日(水)	平成21年5月1日～10月31日生まれの人
11月29日(月)	平成22年7月1日～7月31日生まれの人 平成15年11月11日～平成21年4月30日生まれの人

日本脳炎予防接種(第1期)

勸奨差し控えによる未接種者の人へ
 平成17年の国の勧告で、日本脳炎ワクチン接種の勸奨差し控えによって接種できなかった第1期の不足分(1回から3回)の接種ができるようになりました。対象者には個別に通知をします。
対象者 9歳から13歳未満の未接種者
 ※7歳6か月から9歳までの人は、9歳になれば公費で接種を受けることができます
申込 健康課 ☎44-3004

● **阿波踊り体操 (いずみ会主催)**

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	10 水	10:00～	緑保健福祉センター

乳がん検診 受付は12月10日(金)まで

がんは死亡原因の第一位です。女性特有のがんである乳がんは、女性にできるがんの中で一番多く、年間4万人が発症しています。日本人女性の20人に1人がかかる計算で、40代後半にもっとも多く発症しています。

乳がん検診について

市では、マンモグラフィを導入した乳がん検診を医療機関で行っています。視触診では、発見しにくい小さなしこりも撮影することができるので、早期のがん発見が可能になります。

がん検診の受診

今年度乳がん検診の受診できる期限が近づいています。すでに健康課にお申し込みを済ませている人は、早めに予約して受診してください。また、新規でお申し込みを希望する人は、健康課までご連絡ください。
対象 40歳以上で平成23年4月1日現在偶数年齢の人

※乳がん検診の間隔は2年に1回です。ただし、触れてしこりなどの自覚症状がある場合は、早急に乳房疾患の医療機関で受診してください

受診場所 市内医療機関
検診方法 マンモグラフィ、視触診、問診
料金 1,700円
持物 乳がん検診受診票、乳がん検診結果票
受付期限 12月10日(金)
検診期限 12月末
 ※12月は、例年混雑となっておりますので、11月の予約・受診をお勧めします
申込 健康課 ☎44-3004

乳がん検診無料クーポン券

次の対象年齢の人には無料クーポン券をお送りしています。検診期限が近づいていますので、医療機関で早めに受診しましょう。

乳がん検診対象者
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれの人
昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれの人
昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの人
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの人
昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの人

乳がんのセルフチェック

セルフチェックを行うことで普段の状態がわかり、異常に気づきやすくなります。毎月生理が終わった一週間後に日を決めてチェックを行いましょう。

鏡の前で外見のチェック

両手を下げたまま左右の乳房や乳首の形を覚えておき、両手を上げて正面、側面を鏡に映し、ひきつれやくぼみ、乳輪の変化、乳頭のへこみなどがいないか調べます。



あおむけに寝て触れる

背中や枕にクッションを敷き、乳房が胸の上に平均に広がるようにします。指の腹で軽く乳房を圧迫しながら触れてみます。指先でつまむと、異常がなくともシコリのようなものを感じますのでご注意ください。



乳首を指でつまむ

乳首を軽くつまみ、血液のような異常な液が出ないかを調べます。

町ぐるみ健診で再検査を要する人へ

例年特定健診・がん検診で要精密検査と診断されている人で、受診していない人がいます。精密検査の内容は下記のとおりです。

診断結果	精密検査の内容
胃がん	内視鏡検査など
大腸がん	注腸造影検査、大腸内視鏡検査など
子宮頸がん	疑いのある部分の組織を調べる検査など
肺がん	胸のX線検査またはCT検査など
乳がん	マンモグラフィ、超音波検査など

阿那賀診療所	☎39-0668
(月・水・木曜日)	9:00～12:00
(火・金曜日)	14:00～17:00
(土曜日)	9:00～12:00
(日曜日)	16:00～17:00
伊加利診療所	☎39-0886
(火・金曜日)	14:00～15:30
灘診療所	☎56-0655
(月・金曜日)	9:00～12:00
(土曜日)	14:00～17:15
(日曜日)	9:00～12:00
午後＝往診・検査	
沼島診療所	☎57-0030
(月～金曜日)	9:00～12:00
(土曜日)	14:00～17:15