

9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	24 金	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)	24 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	6 月 13 月 22 水 27 月	9:00 ~ 10:30	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 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6月・19年12月生)	3 金	13:00 ~ 13:15	
2歳児歯科健診 (20年6月生)	17 金	13:00 ~ 13:15	緑保健福祉センター
母親学級	16 木	13:15 ~ 13:30	
遊びの教室	9 木	9:30 ~ (予約制)	
発達支援相談	9 木	13:30 ~ (予約制)	
育児相談 (21年7月生)	1 水	13:00 ~	西淡保健センター
(22年2月生)	8 水		南淡福祉保健センター
	15 水		緑保健福祉センター
	22 水		三原保健センター
3歳児健康診査 (19年8月生)	21 火	12:30 ~ 12:45	
1歳6か月児健康診査 (21年2月生)	7 火	12:30 ~ 12:45	
10か月児健康診査 (21年11月生)	14 火	12:30 ~ 12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (22年5月生)	28 火	12:30 ~ 12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (22年4月生)	30 木	9:45 ~ 10:00	
スマイルママセミナー	2 木 16 木	13:30 ~ (予約制)	緑市民センター

● 運動教室

内容	日曜日	時間	場所
エアロビクス・ストレッチ体操 (要予約)	24 金	13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター

● 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)	15 水	10:00 ~ 12:30	三原公民館

※各教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院

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
	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 ☎53-1536)

診察日	9:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30
9月5日(日)	橋田友孝 医師 柴田亮平 医師	
9月12日(日)	前田昌己 医師 斉藤雅文 医師	
9月19日(日)	真野博文 医師 日笠久美 医師	
9月20日(月)	宮崎美枝 医師 鈴木俊史 医師	
9月23日(木)	村野謙一 医師 平山毅 医師	
9月26日(日)	浦瀬巖 医師 西口弘 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
9月5日(日)	植村幹二郎 医師	
9月12日(日)	大橋明 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
9月19日(日)	富本康仁 医師	
9月20日(月)	奥村司 医師	
9月23日(木)	大橋明 医師	
9月26日(日)	宮居健 医師	

● 献血

日曜日	受付時間	場所
2 木	10:00 ~ 12:00	J Aあわじ農協阿万支所



運動教室参加者募集

エアロビクスやダンベル、チューブを使った体操を行います。

■日時 10月~来年3月の月1回(第4木曜日) 午後1時30分~3時

■場所 南淡福祉保健センター

■対象者 64歳以下で運動に興味のある人、または体重や体脂肪が気になる人※治療中の人は対象外

■定員 30人(定員超過の時、新規の人を優先)

■申込締切 9月10日(金)

■申込先 健康課 ☎44-3004

正しい手の洗い方

食中毒予防やインフルエンザ等の感染症予防には手洗いが大切です。帰宅時や調理前、食事前、トイレの後などはよく手を洗いましょう。

- ① 石けんを十分に泡立てて初めに手のひら合わせてこすり、その後手の甲を洗います。
- ② ③ 指先や爪の内側、指の間や根元、手首を洗います。
- ④ 流水でしっかりすすいで手洗いの完了です。感染症予防にはしっかりと手洗いをしてください。

● 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	1 水	10:00 ~	緑保健福祉センター



メタボの予防・改善 健康診断を活用しましょう

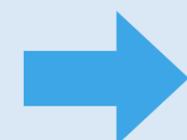
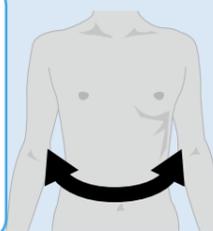
昨年度の町ぐるみ健診では、男性の2.8人に1人、女性では8.9人に1人がメタボリックシンドローム(メタボ)またはその予備群と判定されました。メタボは腹部の内臓の周囲に脂肪が蓄積した肥満のことで、さまざまな病気が引き起こされやすくなっています。

メタボの診断基準

おなかまわり
男性 85cm以上 女性 90cm以上

おなかまわりの測り方

■へその上を測ります
測定するときは立った姿勢で息を吐いてへその高さに巻尺を水平に巻いて測定しましょう



- 高血圧**
最高血圧値 130mmHg 以上
または最低血圧値 85mmHg 以上
- 高血糖**
空腹時の血糖値 110mg/dl 以上
- 脂質異常**
中性脂肪値 150mg/dl 以上または
HDLコレステロール値 40mg/dl 未満

おなかまわりが基準以上で、右の項目2つ以上が当てはまる人はメタボということで診断されます

メタボに対する健康診断の活用方法

メタボとは、内臓脂肪型肥満に加え高血圧や高血糖、脂質異常などの症状が2つ以上重なった状態です。早期発見のため健診は1年に1回受けていただき健診結果をご確認ください。

メタボの脅威

メタボは動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こします。メタボを含む生活習慣病は、気付かないうちに体を蝕んでいきます。

健康診断と健康相談

検査値に異常はありませんか?メタボは、血圧や血糖、脂質などの項目をご確認ください。一つ一つが軽度でも複数重なっている場合は注意が必要です。また、基準値の範囲内であっても、年々少しずつ悪化している場合もあります。自覚症状がない

と、つい放置してしまいがちですが、食事や運動などの自分の生活習慣を振り返り、できることから改善していきましょう。

市では、毎月4つの保健センターで健康相談を実施しています。「健診の結果きたけど、見方がわからない」「どんな食事や運動したらええのかな」などの疑問に、保健師や栄養士がお答えします。健康相談の日程は19頁を参照ください。

9月の町ぐるみ健診

町ぐるみ健診は、南淡福祉保健センターで実施する9月6日(月)が最終日です。申し込みを忘れていませんか?健診はあなたの健康のバロメーター。年1回は健診を受けて健康な毎日を送みましょう。申し込みは健康課(☎44-3004)まで。

9月の町ぐるみ健診の日程

9月 3日(金)/4日(土)/6日(月) ☐ は子宮がん検診のある日
会場=南淡福祉保健センター

- 阿那賀診療所 ☎39-0668 (月・水・木曜日) 9:00~12:00 14:00~17:00 (火・金曜日) 9:00~12:00 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 14:00~17:15 (火・木曜日) 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 14:00~17:15