

3月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
健康体操	17 木	9:30～	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 64歳以下を対象(要予約)	25 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	7 月	9:00～10:30	三原保健センター
	14 月		緑保健福祉センター
	23 水		西淡保健センター
	28 月		南淡福祉保健センター

● 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 (64歳以下、要予約)	24 木	13:30～15:00	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。 糖尿病要注意者で、64歳までの人が対象	7 月	8:40～11:30	三原保健センター
	14 月		緑保健福祉センター
	23 水		西淡保健センター
	28 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
母親学級	17 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (22年11月生)	22 火	12:30～12:45	
10か月児健康診査 (22年5月生)	8 火	12:30～12:45	
1歳6か月児健康診査 (21年8月生)	1 火	12:30～12:45	
3歳児健康診査 (20年2月生)	15 火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (20年12月生)	18 金	13:00～13:15	
強い歯・幼児フッ素塗布 (19年12月・20年6月生)	4 金	13:00～13:15	
育児相談 (22年1月生)	3 木	13:00～	西淡保健センター
	9 水		南淡福祉保健センター
	16 水		緑保健福祉センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (22年10月生)	24 木	9:45～10:00	
遊びの教室	10 木	9:30～(予約制)	緑保健福祉センター
発達支援相談	10 木	13:30～(予約制)	

※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
3月6日(日)	富本喜文 医師	福原正博 医師
3月13日(日)	高田育明 医師	前田昌己 医師
3月20日(日)	穀内純江 医師	真野博文 医師
3月21日(月)	鈴木俊示 医師	宮崎美枝 医師
3月27日(日)	富本喜文 医師	村野謙一 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
3月6日(日)	田中一宏 医師	
3月13日(日)	平山毅 医師	
3月20日(日)	田中一宏 医師	
3月21日(月)	植村幹二郎 医師	
3月27日(日)	富本康仁 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。

● 特定保健指導 (YK教室)

内容	日曜日	時間	場所
「自分の検査値と生活を振り返ってみよう」 体重・腹囲・血圧測定(要予約)	29 火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター

● 献血

日曜日	受付時間	場所
3 木	9:45～11:30 13:30～16:00	倭文防災センター 緑保健福祉センター
18 金	11:30～16:00	三原公民館
30 水	10:00～13:00	市役所中央庁舎

1年コース A型リハビリ教室参加者の募集

理学療法士等によるリハビリテーション

対象 64歳以下で機能訓練が必要な人
※主治医からの紹介必要。介護認定者は対象外
日時 第4金曜日10:00～12:00(4月～翌年3月)
場所 緑保健福祉センター
健康課 ☎44-3004

5月～11月 健康大学講座の受講生募集 <8回講座>

健康・医療・公衆衛生全般について医師らが講義します
対象 市内在住の18歳以上※定員70人
日時 毎月第3木曜日13:30～16:20
場所 榎列公民館(11月のみ西淡公民館)
申込 指定の申込書(総合窓口センター、市内医療機関に備付け)に記入して提出
※申込書を3月1日(火)に新聞折込みします
受講料 1,000円(5月の開講式で集金)
申込締切日 4月8日(金)
健康課 ☎44-3004

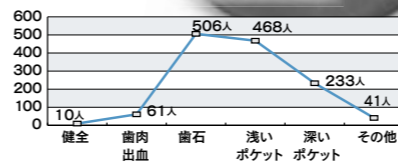
母子健康手帳

平成23年4月1日以降は健康課で交付します
これまで総合窓口センターで行っていた母子健康手帳の交付場所を4月以降健康課(緑保健福祉センター内)に変更します。
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	2 水	10:00～	緑保健福祉センター

歯科健診受診者の歯肉状況



※歯科健診受診者数1,319人
要精密検査(歯肉)701人→精密検査受診人数313人

年齢別の歯肉異常順位

年齢区分	異常1位	異常2位
24歳～54歳	歯石	浅いポケット
55歳～64歳	浅いポケット	歯石
65歳以上	深いポケット	浅いポケット

浅いポケット…4～5mmの歯周ポケットがある状態です
深いポケット…6mm以上の歯周ポケットがある状態です
※平成21年度町ぐるみ健診の結果より

歯 周病は歯を失う大きな原因です。歯は食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病菌が糖尿病、心臓病などの病気に影響しているというデータも発表されています。また、このほかにも、歯周病は動脈硬化やがん、肺炎、認知症、胎児の低体重・早産など、さまざまなところに影響を及ぼしていることが分かっています。

早めの歯周病対策が必要です
歯周病は、早く見つければ、ていねいな歯磨きで治ることもあります。歯周病を防ぐには歯みがきなどのセルフケアに加え、年間1～2回は歯科医師や歯科衛生士にチェック(健診)してもらい、自分では取り除けない歯垢や歯石などを除去してもらうことも大切です。

また、町ぐるみ健診でも歯科健診(歯

自覚症状のないうちに進行する静かなる病気 歯周病あなたは大丈夫?

歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくと歯が抜ける歯周病は、歯磨きなどのセルフケアが大切です。しかし、どんなに丁寧に磨いても汚れは残ります。予防のためにも、定期的な歯科健診を受け、専門家のサポートも受けましょう。**健康課 ☎44-3004**



お口の中って、チェックしてますか?

歯ぐきの状態を チェック

- 1 赤く腫れた部分がある
- 2 痩せてきたみたい
- 3 膿が出たことがある

歯と歯の間の状態を チェック

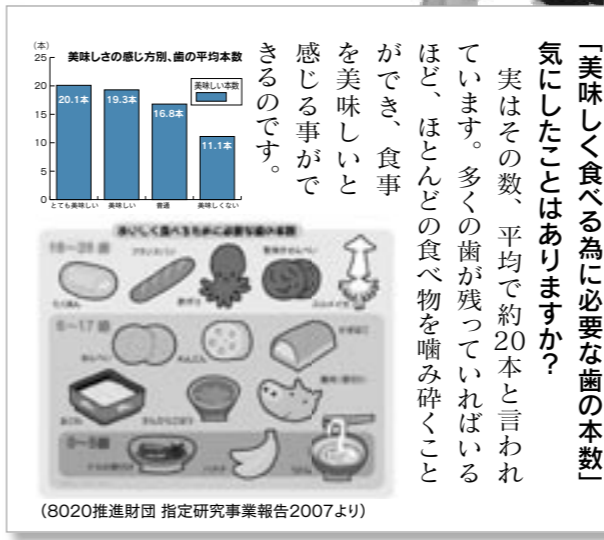
- 1 ものがつまりやすい
- 2 歯と歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある

臭と歯磨きを チェック

- 1 口臭が気になる
- 2 歯を磨いたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じる

歯のぐらつきを チェック

- 1 指で触ってみて、少しぐらつきがある
- 2 歯が浮いたような感じがする



1～2個当てはまる人 歯周病の可能性がります。歯磨きの見直しが必要です。歯周病を疑い、歯磨きができていないか、歯科医院で確認しましょう
2～3～5個以上当てはまる人 初期～中等度歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。
※当てはまらなかった人もきちんと磨き、年1回は歯科健診を受けましょう