

## 3月の健康カレンダー

### 栄養教室

内容	日	曜日	時間	場所
ヘルシークッキング教室	9	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター
男の料理教室	16	木	9:30～11:00	
食生活改善教室	14	火	10:00～12:00	三原保健センター
男の料理教室				

### 運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ダンベル体操&エアロビクス教室	6	月	13:30～15:00	緑保健福祉センター
	20	月	〃	
体ほぐし体操教室	2	木	14:15～15:15	三原保健センター
	16	木	〃	
ダンベル教室	14	火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター

### 介護予防教室

内容	日	曜日	時間	場所
いきいき教室	1	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	15	水	〃	
足元げんき教室	14	火	9:30～11:30	緑保健福祉センター
			13:30～15:30	
	28	火	9:30～11:30	
転ばぬ教室	6	月	13:30～15:00	三原保健センター
老人いきいき教室	6	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
沼島いきいき教室	16	木	9:30～11:00	沼島総合センター
お達者教室	20	月	13:30～15:00	三原保健センター

### 母子健康カレンダー

( ) は対象者

内容	日	曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (平成14年12月・15年6月生)	7	火	13:15～13:30	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (平成15年12月生)	3	金	13:15～13:30	
母親学級(後期)	9	木	13:30～14:00	
コアラ教室	23	木	9:30～11:00	
育児相談 (平成17年1月生・平成17年8月生)	1	水	13:30～14:30	三原保健センター
	12	月	〃	緑保健福祉センター
	23	月	〃	西淡保健センター
3歳児健康診査 (平成15年1月・2月生)	27	月	〃	南淡福祉保健センター
	8	水	13:30～13:45	三原保健センター
	10	金	〃	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査 (平成17年5月生)	14	火	〃	西淡保健センター
	15	水	13:30～13:45	三原保健センター
	17	金	〃	南淡福祉保健センター
4か月児健康診査 (平成17年11月生)	29	水	〃	西淡保健センター
	22	水	13:30～13:45	三原保健センター
	24	金	〃	南淡福祉保健センター
	28	火	〃	緑保健福祉センター

### 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5日(日)	福田 郁夫 医師	浦瀬 巖 医師
3月12日(日)	富本 喜文 医師	福原 正博 医師
3月19日(日)	友清 龍一郎 医師	前田 昌巳 医師
3月21日(火)	日笠 久美 医師	柴田 亮平 医師
3月26日(日)	高田 育明 医師	大鐘 稔彦 医師

### 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
健康相談	1	水	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	1	水	13:30～15:00	湯の川荘
	2	木	9:30～11:00	ふくら荘
	2	木	10:00～11:30	万松園
	6	月	9:00～11:30	緑老人福祉センター
	6	月	〃	三原保健センター
	6	月	13:30～15:00	西淡保健センター
	13	月	9:00～11:30	しづおり館
	14	火	9:30～11:00	阿万地区公民館
	20	月	9:00～11:00	三原保健センター
	23	木	〃	仁尾荘
	14	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	20	月	9:00～11:30	緑保健福祉センター
	27	月	9:00～12:00	三原保健センター
糖尿病相談	14	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
個別健康教室	20	月	9:00～11:30	緑保健福祉センター
	27	月	9:00～12:00	三原保健センター

### リハビリ教室

日	曜日	時間	場所
6	月	13:30～15:00	三原保健センター
8	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
8	水	〃	西淡保健センター
13	月	〃	南淡福祉保健センター
20	月	〃	南淡福祉保健センター
22	水	〃	緑保健福祉センター

### 献血

日	曜日	受付時間	場所
9	木	10:00～11:30 12:30～16:00	倭文防災センター
12	日	12:00～15:30	西淡グラウンド
23	木	11:30～15:30	三原公民館
24	金	10:00～11:30	ジャスコ南淡
		13:30～16:00	南淡路病院
27	月	9:45～11:45	あわじ島農協阿万支所
		13:45～14:30	阿万産業
		15:30～16:30	阿万スポーツセンター
29	水	14:00～16:00	八木病院

※健康カレンダーは南あわじ市ホームページの「イベントカレンダー」からでもご覧いただけます。アドレスは、<http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>

### 時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院 ☎42-5335	木	翠鳳第一病院 ☎45-0099
火	平成病院 ☎42-5335	金	中林病院 ☎42-6200
	八木病院 ☎42-6188	土	翠鳳第一病院 ☎45-0099
水	中林病院 ☎42-6200	●平日は午後6時から午後11時まで ●土曜日は午後1時から午後11時まで	
	南淡路病院 ☎53-1553		

### 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5日(日)	村上 龍助 医師	担当医は都合により変更になることもあります。受診前に電話をおかけください(☎23-2700)
3月12日(日)	大橋 明 医師	
3月19日(日)	奥村 司 医師	
3月21日(火)	平山 毅 医師	
3月26日(日)	田中 一宏 医師	



## 今日からはじめてウォーキング



交通手段の発達などによって歩くことが少なくなった現代人は、どうしても運動不足になってしまいます。健康を維持・増進するためには、意識してからだを動かすことが必要になってきます。

でも、からだを動かすことに対して「面倒だ」「忙しくて時間がない」と思っている人いませんか？そんな方におすすめなのがウォーキングです。

### 有酸素運動で脂肪を解消

ウォーキングは、ゆっくりと呼吸して酸素を摂取しながら継続して長時間できる運動で、こうした運動を有酸素運動といえます。

有酸素運動は筋肉内に酸素をとり込むことで、糖質や脂肪を分解し、脂肪を解消します。また、ウォーキングは長時間できるために、心肺機能が活性化し、血行もよくなるなど、さまざまな健康効果があります。

### まずは運動習慣を身につけることから

「脂肪燃焼のためには運動を二十分以上継続しなければいけない」と、多くの専門書や健康番組などで知られているのを見て、大変だと思っ

ている人も多いと思います。確かに、エネルギーとして体内に蓄積された脂肪を効率よく燃やすためにはある程度以上の運動の継続が必要ですが、実際は、運動開始後五分から十分の間で脂肪が燃えるという実験結果も報告されています。

二十分以上のまとまった時間がなかなかとれないという

人も多いはず。そういう人は、一日の中で、十分程度のウォーキングを何回かにわけて行ってみてはいかがでしょうか。まずは、運動習慣を身につけること、そして脂肪が燃焼しやすい体質をつくることから始めてみましょう。

### ウォーキングの効果

- ① 老化防止  
足の筋肉が活発に働き、大脳が刺激され脳細胞が活性化し、老化を遅らせます
- ② 肥満予防  
多くの酸素を体内にとり入れ効率良く体脂肪を燃焼させます。肥満防止だけでなく減量にも効果的
- ③ ストレス解消  
足の裏を刺激することで自律神経のバランスを整えます
- ④ 生活習慣病予防  
高血圧、動脈硬化といった生活習慣病の改善運動として最適です
- ⑤ 骨粗鬆症対策  
骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに骨の老化を防ぐことができます

## 1歳～7歳6か月未満の子どもの麻しん・風しん予防接種の制度が変わります

4月1日から、予防接種法が改正され、次のとおり麻しん風しん混合ワクチンによる2回接種に変更します。

2歳を超えてお子さまは、麻しんと風しんの予防接種が無料(公費)で受けられなくなり

平成17年1、2月生まれの子どもは、現行制度もしくは改正後の接種方法を選び、必ず子どもに接種を受けさせてください。

### ◆改正前(平成18年3月31日まで)

予防接種	対象者	回数
麻しん	1歳～7歳6か月児未満	各1回
風しん	の子ども	

### ◆改正後(平成18年4月1日から)

予防接種	対象者	回数
麻しん 風しん 第1期	1歳～2歳未満の子ども ※平成18年3月31日までに麻しんと風しんの予防接種を両方とも受けていない子どもが対象です	1回
(予定) 麻しん 風しん 第2期	5歳～7歳未満の小学校入学前の子どもの (接種期間=小学校入学前の1年間)	1回

### ◆問い合わせ

各保健センター、健康課(電話番号は右記)

## 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

- 緑保健福祉センター ☎44-3009
- 西淡保健センター ☎37-3029
- 三原保健センター ☎43-5039
- 南淡福祉保健センター ☎50-2122
- 健康課 ☎44-3004

