

## 4月の健康カレンダー

### 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血糖測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定など	3	月	9:00～11:00	三原保健センター
	5	水	〃	緑保健福祉センター
	5	水	〃	西淡保健センター
	24	月	〃	南淡福祉保健センター
介護予防相談(血圧測定、尿検など)	6	木	〃	ふくら荘
	27	木	〃	仁尾荘

### 個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室 月1回6か月コース。軽症糖尿病の方・64歳までの方を対象(要予約)	12	水	9:00～11:30	緑保健福祉センター
	19	水	〃	〃
	6	木	〃	西淡保健センター
	26	水	〃	〃
	17	月	〃	三原保健センター
	24	月	〃	〃
〃	12	水	〃	南淡福祉保健センター
	19	水	〃	〃

### リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
機能訓練を必要とされる方を対象(要予約)	5	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	10	月	〃	南淡福祉保健センター
	12	水	〃	西淡保健センター

### 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15年1月・15年7月生)	4	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(平成16年1月生)	7	金	13:15～13:30	
母親学級(前期)	13	木	13:30～14:00	
コアラ教室	27	木	9:30～11:00	
育児相談(平成17年2月生・平成17年9月生)	6	木	13:30～14:30	緑保健福祉センター
	10	月	〃	西淡保健センター
	24	月	〃	南淡福祉保健センター
	28	金	〃	三原保健センター
1歳6か月児健康診査(平成16年9月・10月生)	11	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
	12	水	〃	三原保健センター
	14	金	〃	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査(平成17年6月生)	18	火	13:30～13:45	西淡保健センター
	19	水	〃	三原保健センター
	21	金	〃	南淡福祉保健センター
4か月児健康診査(平成17年12月生)	25	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
	26	水	〃	三原保健センター
	28	金	〃	南淡福祉保健センター

### 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
4月2日(日)	日笠久美 医師	大森弘之 医師
4月9日(日)	鈴木俊示 医師	穀内勇夫 医師
4月16日(日)	富本喜文 医師	畑田卓也 医師
4月23日(日)	友清龍一郎 医師	渡辺優 医師
4月29日(土)	日笠久美 医師	斉藤雅文 医師
4月30日(日)	橋田友孝 医師	柴田亮平 医師

### ヘルシークッキング教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	13	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

### 運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ストレッチ体操	6	木	13:30～15:00	三原保健センター
エアロビクス・ダン	11	火	〃	南淡福祉保健センター
ヘル体操(要予約)	17	月	〃	緑保健福祉センター

### いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の体操・講話など	3	月	13:30～15:30	三原保健センター
	3	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	17	月	13:30～15:30	三原保健センター
	19	水	〃	緑保健福祉センター
65歳以上を対象	20	木	9:30～11:00	沼島総合センター
	26	水	13:30～15:30	湯の川荘

### 足元げんき教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防を含めた足腰の運動 65歳以上を対象(要予約)	18	火	9:30～11:30	緑保健福祉センター
		〃	13:30～15:30	
	25	火	9:30～11:30	
		〃	13:30～15:30	

### 献血

日	曜日	受付時間	場所
24	月	11:30～16:00	西淡保健センター
28	金	〃	農村環境改善センター

※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	
	南淡路病院 ☎53-1553	●土曜日は午後1時から午後11時まで	

### 休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
4月2日(日)	植村幹二郎 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)
4月9日(日)	坂口実奈子 医師	
4月16日(日)	田中一宏 医師	
4月23日(日)	富本康仁 医師	
4月29日(土)	奥村司 医師	
4月30日(日)	大橋明 医師	



▲町ぐるみ健診申込書

自分の健康状態を確認し、生活習慣病の予防のための町ぐるみ健診が、7月3日から始まります。今年の乳がんおよび子宮がん検診(2年に1回検診)は、奇数年生れの方が対象となりますので間違いのないようお願いします。

## 町ぐるみ健診を受けましょう 申込みは4月14日まで

申込書は4月上旬に郵送

申込書は4月上旬、ご自宅(住民登録地)に世帯主あてに郵送します。申込書を紛失したり間違つて廃棄したりすることの無いよう、到着後はすぐに記入してください。

#### 記入方法

申込書の各健診(検診)項目ごとに、必ず、受ける・受けないのいずれかを○で囲んでください。年齢、性別等で対象外となる検診項目は、あらかじめ網掛け等で黒く隠されています(男性の子宮がん検診など)。

#### 4月14日までご返送

申込書は、4月14日(金)までに同封の返信用封筒(切手不要)に入れて返送するか、保健センターまでお持ちください。投函等が困難な場合は、保健センターへの電話回答も可能です。地区役員の方による回収はありませんのでご注意ください。

- 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

### 第28回南あわじ市健康大学講座 南あわじ市健康づくりセミナー 受講生募集

- ▽日時 5月18日(木)～翌年2月15日(木) 合計11回
  - ▽日時 原則として、毎月第3週の木曜日 午後1時30分～4時50分
  - ▽場所 榎列公民館(おのころ島神社となり)
  - ▽内容 健康、医療、公衆衛生全般について、市内の医師らが講義します
  - ▽定員 70人
  - ▽対象 市内在住の18歳以上
  - ▽申込み 申込書(後日、新聞折込)に受講料1,000円を添えて、最寄の保健センターへお申込みください
  - ▽募集期間 4月10日(月)～21日(金)
- 健康課 ☎44-3004

健診の目的  
①生活習慣を振り返り、改善するきっかけにする(二次予防) さまざまな角度からの検査により、自分の体の状態を知り、日頃の生活習慣を見直す。  
②病気を早期発見し、早期治療につなげる(二次予防) 多くの病気が、発見が早いく、治る確率も高い。健診で、隠れた病気のサインを見つけよう。

生活習慣病は無症状  
現在、日本人の死亡原因の上位は、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などがあげられています。これらは、食事や運動、喫煙など毎日の生活習慣が主な原因となる「生活習慣病」です。自覚症状は病気が進行するまで無いものが多く、健診が早期発見の大切なチャンスになります。

超高齢社会の現在、高齢期の方は介護予防のために、青年期や壮年期の方は健康増進や生活習慣病予防のためにも、ぜひこの機会に、町ぐるみ健診を受診してください。

