

## 7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
	14	金	〃	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、検尿など)	6	木	9:30～11:00	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	12	水	9:00～11:00	南淡福祉保健センター
	19	水	〃	緑保健福祉センター
月1回6か月コース。軽症糖尿病で64歳までの方を対象(要予約)	24	月	〃	三原保健センター
	26	水	〃	西淡保健センター

### ●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
	19	水	〃	緑保健福祉センター
	24	月	〃	南淡福祉保健センター
	26	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4月・15年10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4月生)	7	金	13:15～13:30	
母親学級(後期)	13	木	13:30～14:00	
コアラ教室	20	木	9:30～11:00	緑保健福祉センター
育児相談(平成17年5月生・平成17年12月生)	6	木	13:30～14:30	
	10	月	〃	
	18	火	〃	南淡福祉保健センター
	28	金	〃	三原保健センター
3歳児健康診査(平成15年5月・6月生)	10	月	13:30～13:45	三原保健センター
	11	火	〃	西淡保健センター
	14	金	〃	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査(平成17年9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18年3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

### ～食中毒にご注意～

- ①冷蔵庫の過信は食中毒のもと
- ②まな板、包丁、布巾はよく洗って乾燥を
- ③食事前、調理前に手洗いを

### ■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
7月2日(日)	日笠久美 医師	橋田友孝 医師
7月9日(日)	大森弘之 医師	馬部樹也 医師
7月16日(日)	柴田亮平 医師	福田郁夫 医師
7月17日(月)	畑田卓也 医師	齊藤雅文 医師
7月23日(日)	福原正博 医師	前田昌巳 医師
7月30日(日)	浦瀬巖 医師	真野博文 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

### ●食生活改善教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	25	火	10:00～12:00	三原保健センター

### ●男の料理教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	20	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)	18	火	〃	緑保健福祉センター
	24	月	〃	西淡保健センター

### ●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
	12	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	20	木	9:30～11:00	沼島総合センター
	24	月	13:30～15:30	三原保健センター
	26	水	〃	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	11	火	9:30～11:30	緑保健福祉センター
			13:30～15:30	
65歳以上の方を対象(要予約)	25	火	9:30～11:30	緑市民センター
			13:30～15:30	

### ●献血

日	曜日	受付時間	場所
7	金	11:30～16:00	緑保健福祉センター
28	金	〃	西淡保健センター

夏期は血液が不足します。ご協力をお願いします。(7月は献血助け合い運動月間)



### ■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
7月2日(日)	坂口実奈子 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)
7月9日(日)	田中一宏 医師	
7月16日(日)	富本康仁 医師	
7月17日(月)	奥村司 医師	
7月23日(日)	大橋明 医師	
7月30日(日)	村上龍助 医師	

# 町ぐるみ健診のご案内

1に運動 2に食事 しっかり禁煙

健診と生活改善で生活習慣病予防に努めましょう

今年度から、基本健診にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)判定のための腹囲測定を実施しています。また65歳以上の方には介護予防のための生活機能に関する問診を追加しています。

## 健診(検診)内容と料金

健診(検診)名	対象者(年齢は19年4月1日現在)	内容	料金(当日、会場でお支払)
①基本健診	19歳以上	・問診、検尿(早朝尿採尿方法)、血圧、貧血検査、身体測定(身長・体重)、腹囲測定、生化学検査(循環器系・肝臓・腎臓・糖尿・HbA1c・痛風) ・保健指導により、さらに心電図・眼底検査・診察	基本健診…70歳未満1,300円 心電図検査…40歳未満1,000円(別途) 眼底検査…40歳未満700円(別途)
②肝炎ウイルス検診	40～70歳の5歳刻みの節目年齢。肝炎ウイルス検診を受けたことのある方は受診できません	血液検査(C型肝炎ウイルス抗体・B型肝炎ウイルス抗原) ※基本健診の血液検査と同時に行います	800円 ※70歳も有料
③肺がん・結核検診	19歳以上	胸部X線間接撮影(必要者には喀痰検査・検診当日痰容器配布)	無料
④胃がん検診	40歳以上	胃部造影間接撮影	無料
⑤大腸がん検診	30歳以上	便潜血反応検査(2日採便方法)	無料
⑥歯周疾患・顎関節・口腔がん検診	19歳以上	診察、相談、指導	無料
⑦前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査(PSA検査) ※基本健診の血液検査と同時に行います	1,500円 ※70歳以上も有料
⑧子宮がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性	子宮頸部(細胞診)	無料
⑨骨粗しょう症検診	19～59歳の女性	踵の超音波測定	500円
⑩乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	マンモグラフィ(乳房X線撮影)・視触診	2,600円 ※指定委託医療機関で支払

- 申込み者へは6月下旬に受診票を郵送しています ●受診票・結果表の都合上、同一日に受診ください(乳がん検診を除く)
- 大腸がん検診の検体は、受診者本人がご持参ください ●乳がん検診は6月～12月の期間中に指定委託医療機関で個別受診

## 会場・日時

受付時間：午前8時～11時30分

※歯周疾患・顎関節・口腔がん検診の受付は午前9時～11時

会場	実施日	対象地区
西淡保健センター	7月3日(月)	古津路・慶野・北浜・榎田・宝明寺・北方・塩浜・江尻・高屋・戒旦寺
	7月4日(火)	松帆(脇田・志知川・西路) 志知(奥・口・飯山寺・北・南・志知・鉦)
	7月5日(水)	湊全地区
	7月6日(木)	津井全地区
	7月7日(金)	阿那賀全地区・伊加利全地区
	7月8日(土)	南あわじ市全域
	7月12日(水)	大榎列・小榎列・西川・上幡多・山所・下幡多
	7月13日(木)	掃守・松田・流・委文・高・鳥井・立石・国分・新庄・野原・徳野
三原保健センター	7月14日(金)	馬回・寺内・大久保・入田・養宜中・養宜上
	7月18日(火)	社家・黒道・喜来・富田・地頭方・国衛
	7月19日(水)	浦壁・青木・福永・円行寺・小井・善光寺
	7月20日(木)	市・十一ヶ所・徳長・新・三条・松本・佐礼尾・難波・中島
	7月21日(金)	南あわじ市全域

会場	実施日	対象地区
緑保健福祉センター	7月25日(火)	山添・川向・広田上・大丸・みどりが丘・川向住宅・川向岡住宅
	7月26日(水)	中田・市場・泉住緑広田・不藤・広田南・堂丸団地
	7月27日(木)	中筋・徳原・中山・長田
灘開発総合センター	7月28日(金)	神道・庄田・土井・安住寺
	8月22日(火)	灘全地区・沼島全地区
南淡福祉保健センター	8月23日(水)	築地・本町・東一丁目・西一丁目・二丁目・北納屋町・南納屋町・備前町・仲之町・戎町・住吉町
	8月24日(木)	五分一町・網屋町・谷川町・東十軒家・西十軒家・浜町・うずしお台・仁尾・かるも
	8月25日(金)	東本町・向谷・八幡(東・西・南・中・北)・立川瀬・西田・辻川原
	8月29日(火)	潮美台一丁目・潮美台二丁目・上町・下町・佐野
	8月30日(水)	北阿万全地区
	8月31日(木)	鍛冶屋・賀集・野田・牛内・東山・生子・高萩・福井・福井北
	9月1日(金)	塩屋・中西・吹上・西町・東町・丸田
9月2日(土)	南あわじ市全域	

- 気象状況等により日程を変更する場合があります。
- 指定日に受診できない方は他の日でも受診できます。

- 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

