

# 9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	4	月	9:00～11:00	三原保健センター
	6	水	〃	緑保健福祉センター
	6	水	〃	西淡保健センター
介護予防相談(血圧測定、検尿など)	25	月	〃	南淡福祉保健センター
	7	木	9:30～11:00	ふくら荘
	28	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。軽症糖尿病で64歳までの方を対象(要予約)	13	水	9:00～11:00	南淡福祉保健センター
	25	月	〃	緑保健福祉センター
	25	月	〃	三原保健センター
	27	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)	6	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	11	月	〃	南淡福祉保健センター
	13	水	〃	西淡保健センター
	20	水	〃	緑保健福祉センター
	25	月	〃	南淡福祉保健センター
	27	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6月・15年12月生)	5	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6月生)	1	金	13:15～13:30	
母親学級(後期)	14	木	13:30～14:00	
コアラ教室	28	木	9:30～11:00	緑保健福祉センター
育児相談(平成17年7月生・平成18年2月生)	7	木	13:30～14:30	
	11	月	〃	
3歳児健康診査(平成15年7月・8月生)	19	火	〃	南淡福祉保健センター
	22	金	〃	三原保健センター
	8	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査(平成17年11月生)	12	火	〃	西淡保健センター
	13	水	〃	三原保健センター
	15	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
4か月児健康診査(平成18年5月生)	19	火	〃	西淡保健センター
	20	水	〃	三原保健センター
	22	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
家庭療育支援講座	26	火	〃	緑保健福祉センター
	27	水	〃	三原保健センター
	7	木	10:00～12:00	緑保健福祉センター
	21	木	〃	

※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/>

## ～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

## 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	14	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	19	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	21	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	7	木	13:30～15:00	三原保健センター
エアロビクス・ダンベル体操(要予約)	12	火	〃	南淡福祉保健センター
	19	火	〃	緑保健福祉センター
	25	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 65歳以上の方を対象	4	月	13:30～15:30	三原保健センター
	4	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	13	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	21	木	9:30～11:00	沼島総合センター
	25	月	13:30～15:30	三原保健センター
	27	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 65歳以上の方を対象(要予約)	12	火	9:30～11:30	緑保健福祉センター
			13:30～15:30	
	26	火	9:30～11:30	
			13:30～15:30	

## 献血

日	曜日	受付時間	場所
5	火	10:00～12:00	あわじ島農協阿万支所
		14:00～16:00	阿万スポーツセンター

夏期は血液が不足します。ご協力をお願いします。



## 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		

## メタボリック改善教室 日程表

No	日時	場所	内容	備考
1	9月14日(木) 13:30～16:00	緑公民館	説明会 食生活アンケート	町ぐるみ健診の結果表を持参
2	9月19日(火) 8:30～15:00	緑保健福祉センター	24時間採尿容器提出	都合のよい時間に持参
3	10月6日(金) 9:30～12:00	緑公民館	講義・食生活指導 24時間採尿結果説明	
4	12月5日(火) 9:30～12:00	緑保健福祉センター	血液検査・24時間採尿検査・食生活アンケート	朝食を抜いて参加
5	12月11日(月) 8:30～15:00	緑保健福祉センター	24時間採尿容器提出	都合のよい時間に持参

※日程を変更する場合があります



- ▽対象 自己検診や人間ドック、本年度の町ぐるみ健診等で腹囲測定の結果、男性85cm以上、女性90cm以上で次のいずれかが該当する方
- ① 市内在住で、現在治療を受けていない方
  - ② 20～69歳で、次のことが気になる方
- ・最高血圧130以上
  - ・中性脂肪が150以上
  - ・肥満が気になる(BMIが25以上)

- ▽教室の進め方  
健診の結果をもとに、生活習慣を見直す  
自分にあつた健康法、実践法を見つけ、実施改善結果をみる
- ・上、最低血圧85以上
  - ・空腹時血糖が110以上
  - ・HbA1cが5.6以上
  - ・総コレステロールが220以上
  - ・善玉コレステロールが40未満

**9月24日～30日は結核予防週間**

結核は随分減ってきましたが、それでもまだ年間約3万人の新規患者が発生し、約2千人が亡くなっています。

淡路島内の結核の現状は、毎年新たに40人程度の結核患者が発見されています。

早期に発見すれば、通院治療で確実に・かつ早く治る病気です。せきやたんが続いたり、発熱や胸痛などの自覚症状がある場合は、すぐに医師の診察を受けましょう。

## 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
9月3日(日)	友清龍一郎 医師	大森弘之 医師
9月10日(日)	大鐘稔彦 医師	穀内勇夫 医師
9月17日(日)	橋田友孝 医師	畑田卓也 医師
9月18日(月)	馬部樹也 医師	渡辺優 医師
9月23日(土)	福田郁夫 医師	斉藤雅文 医師
9月24日(日)	福原正博 医師	穀内純江 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3日(日)	富本康仁 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)
9月10日(日)	奥村司 医師	
9月17日(日)	田中一宏 医師	
9月18日(月)	村上龍助 医師	
9月23日(土)	平山毅 医師	
9月24日(日)	植村幹二郎 医師	

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪の蓄積により、糖尿病や高脂血症、高血圧を合併し、重複が多いほど、心疾患・脳血管疾患などになりやすくなることです。

今回、健康財団と共催で「メタボリック改善教室」を開催します。ぜひ、参加して自分にあつた健康法を見つけてみましょう。

# 「メタボリック改善教室」参加者募集

(食生活改善教室)

- 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

