

# 12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	三原福祉センター
	5	水	〃	緑保健福祉センター
	17	月	〃	西淡保健センター
	26	水	〃	南淡福祉保健センター

## 介護予防健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病、介護予防の相談など	27	木	9:30～11:00	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。軽症糖尿病患者で64歳までの方を対象（要予約）	12	水	9:00～16:00	南淡福祉保健センター
	26	水	〃	三原保健センター

## 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歳までの方を対象（要予約）	11	火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	17	月	〃	緑保健福祉センター

## 愛育班活動

内容	日	曜日	時間	場所
愛育班活動	20	木	9:30～12:00	沼島総合センター

## 乳幼児健康カレンダー

( )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16年9月・17年3月生)	4	火	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (平成17年9月生)	18	火	13:00～13:15	
母親学級	13	木	13:15～13:30	
遊びの教室	20	木	〃	
発達支援相談	27	木	13:30～(予約制)	
育児相談 (平成18年10月生) (平成19年5月生)	5	水	13:00～13:15	
3歳児健康診査 (平成16年11月生)	12	水	〃	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (平成18年5月生)	19	水	〃	三原保健センター
10か月児健康診査 (平成19年2月生)	19	水	〃	南淡福祉保健センター
4か月児健康診査 (平成19年8月生)	21	金	12:30～12:45	緑保健福祉センター
食育講座 (平成19年7月生)	7	金	12:30～12:45	南淡福祉保健センター
	14	金	12:30～12:45	三原保健センター
	25	火	12:30～12:45	西淡保健センター
	11	火	9:45～10:00	西淡保健センター

## 献血

日	曜日	受付時間	場所
13	木	11:30～16:00	北阿万連絡所



※「足腰ピンシャシ教室」、「お達者教室」、「リハビリ教室」のお問い合わせは、包括支援センター ☎44-3006 まで。それ以外は健康課 ☎44-3004 へ。  
※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/

## A型リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
64歳までの機能訓練を必要とされる方を対象（要予約）	12	水	13:30～15:30	西淡保健センター
	26	水	〃	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 65歳以上の方を対象	3	月	9:30～12:00	南淡福祉保健センター
	6	木	9:30～11:00	西淡保健センター
	11	火	13:30～15:00	緑保健福祉センター
	17	月	12:30～15:00	三原保健センター
	20	木	13:00～15:00	沼島総合センター

## 転倒予防教室

内容	日	曜日	時間	場所
足腰を鍛える体操など。65歳以上の方を対象（要予約）	3	月	13:30～15:00	三原保健センター
	6	木	〃	西淡保健センター

## リハビリ教室

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）	11	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	11	火	13:30～15:00	三原保健センター
	13	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	13	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	25	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	25	火	13:30～15:00	三原保健センター
	27	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	27	木	13:30～15:00	西淡保健センター

## 栄養教室

内容	日	曜日	時間	場所
男の料理教室	4	火	9:30～12:00	三原保健センター
食生活改善教室	13	木	〃	緑市民センター

## ヘルスアップ支援事業

内容	日	曜日	時間	場所
運動教室・栄養教室・講座（要予約）	17	月	9:00～12:00	南淡福祉保健センター
	17	月	〃	西淡保健センター
	17	月	12:30～15:30	緑保健福祉センター

## 足腰ピンシャシ教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防のための講座（認知症予防、お口の健康、食事など） 65歳以上の方を対象（要予約）	7	金	9:30～11:30	三原市民センター
	7	金	13:30～15:30	西淡公民館
	14	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	14	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター
	21	金	9:30～11:30	三原市民センター
	21	金	13:30～15:30	西淡公民館
	25	火	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	25	火	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

## お達者教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防のための講座（認知症予防、お口の健康、食事など） 65歳以上の方を対象（要予約）	5	水	9:30～11:30	西淡保健センター
	5	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	17	月	9:30～11:30	三原保健センター
	17	月	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

## ～チェックリスト～

- ①身長伸びに比べて体重が異常に増えている
  - ②外で遊ぶよりも、室内で遊んでいるほうが多い
  - ③スナック菓子・ファーストフード・ジュースが好き
  - ④テレビを見ている、ゲームをしている時間が長い
  - ⑤睡眠時間が8時間以下
  - ⑥夜食をよくとる
  - ⑦朝起きるのが苦手
  - ⑧朝ごはんを食べない
  - ⑨好き嫌いが多い
  - ⑩家の手伝いをしない
- いくつ当てはまりましたか？  
6個以上当てはまると要注意です。

## ～対策～

- ①早寝・早起きの習慣をつけましょう
- ②3食きちんとゆつくりよく噛んで食べましょう
- ③家族で食事・運動の改善に取り組みましょう

子どもの肥満は誤った生活習慣が原因であり、この30年間で約3倍に増加しています。両親が肥満の場合、子どもの80%が肥満になると言われています。また子どものころに肥満だった人



# 子どもの肥満に「注意！」

## 子どもの肥満の変化と特徴

◆乳児期（0～1歳）  
成長発達が最も著しい時期。肥満を深刻に受け止める必要はありません。ミルクや食事の制限は行わずに、積極的に室内で遊ばせるこ

◆学童期（6～12歳）  
成人肥満につながる可能性が高いので、食習慣・運動習慣を見直し、肥満対策に取り組みむことが大切です。

の70%以上が大人になって肥満のままと言われ、早い時期から生活習慣病を発症させやすくなります。まずは正しい生活習慣を身につけるのが第一です。

とで消費エネルギーを高めましょう。

◆幼児期（2～5歳）  
食事やおやつに注意し、室外での運動を積極的に取り入れましょう。この時期の生活習慣はその後継続しやすいので、正しい生活習慣を形成することが重要です。

## 成長期の子どものダイエットに注意！

いきすぎた栄養摂取制限は正常な成長を妨げる可能性があります。子どものダイエットは成長に必要な栄養素を不足させずに、太る栄養素を取り除き運動によって消費カロリーを増やすのが基本です。

## 乳がん検診はお早めに

市が助成している「乳がん検診」の受付期間は、12月15日（土）までです。  
まだ受診されていない方は、お早めにお申込みください。  
健康課 ☎44-3004

## フグ毒にご注意！

フグ毒は、無味無臭・無色で人間の五感では判断できません。また、加熱や冷凍、乾燥、水さらしをしてもフグ毒は除かれませんが、素人調理はやめましょう。  
南淡路健康福祉事務所 ☎52-0099

## 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
12月2日(日)	齊藤雅文 医師	鈴木俊示 医師
12月9日(日)	柴田亮平 医師	富本喜文 医師
12月16日(日)	穀内勇夫 医師	平山 毅 医師
12月23日(日)	穀内純江 医師	田中一宏 医師
12月24日(月)	鈴木俊示 医師	友清龍一郎 医師
12月30日(日)	畑田卓也 医師	日笠久美 医師
12月31日(月)	大鐘稔彦 医師	柴田亮平 医師
1月1日(火)	大森弘之 医師	高田育明 医師
1月2日(水)	穀内勇夫 医師	穀内純江 医師
1月3日(木)	富本喜文 医師	鈴木俊示 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
12月2日(日)	平山 毅 医師	受診前に電話をおかけください ☎23-2700
12月9日(日)	田中一宏 医師	
12月16日(日)	坂口美奈子 医師	
12月23日(日)	田中一宏 医師	
12月24日(月)	富本康仁 医師	担当医は都合により変更になることがあります。
12月30日(日)	奥村 司 医師	
12月31日(月)	植村幹二郎 医師	
1月1日(火)	坂口美奈子 医師	●平日 18:00～23:00 ●土曜日 13:00～23:00
1月2日(水)	田中一宏 医師	
1月3日(木)	富本康仁 医師	

## 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
水	八木病院	土	翠鳳第一病院

