

11月の健康カレンダー

● 介護予防健康教室

内容	日 曜日	時間	場所
生活習慣病・栄養・介護 予防の相談や健診など	27 木	9:30～11:00	仁尾荘

● 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

● 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（要予約）	28 金	13:30～15:00	緑保健福祉センター

● 健康相談

内容	日 曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、 血圧測定、体脂肪測定など	5 水	9:00～11:00	緑保健福祉センター
	10 月	〃	三原保健センター
	17 月	〃	西淡保健センター
	25 火	〃	南淡福祉保健センター

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日 曜日	受付時間	場所	() は対象者
強い歯・幼児フッ素塗布 (17年8月・18年2月生)	4 火	13:00～13:15	緑保健福祉センター	
2歳児歯科健診 (18年8月生)	18 火	13:00～13:15		
母親学級	20 木	13:15～13:30		
遊びの教室	27 木	9:30～(予約制)	緑保健福祉センター	
発達支援相談	27 木	13:30～(予約制)		
育児相談 (19年9月生)	5 水	13:00～13:15		
3歳児健康診査 (17年10月生)	19 水	〃	南淡福祉保健センター	
	26 水	〃	三原保健センター	
3歳6か月児健康診査 (19年4月生)	7 金	12:30～12:45	緑保健福祉センター	
10か月児健康診査 (20年1月生)	11 火	12:30～12:45	緑保健福祉センター	
4か月児健康診査 (20年7月生)	25 火	12:30～12:45	緑保健福祉センター	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (20年6月生)	27 木	9:45～10:00	西淡保健センター	
ポリオ予防接種 (19年8月1日～20年7月31日生、7歳6か月未満の未接種児)	5 水	13:00～13:30	南淡福祉保健センター	
	10 月	〃	西淡保健センター	
	17 月	〃	緑保健福祉センター	
	19 水	〃	三原保健センター	
	26 水	〃	南淡福祉保健センター	
	28 金	〃	三原保健センター	

()内は対象です。

● 献血

日 曜日	受付時間	場所
14 金	11:30～16:00	パルティ



● 特定保健指導

内容	日 曜日	時間	場所
保健指導・運動など	6 木	13:15～15:00	緑保健福祉センター

● A型リハビリ教室

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)	26 水	13:30～15:30	緑保健福祉センター

● いきいき教室

内容	日 曜日	時間	場所
介護予防教室 (健康チェック・体操・ 認知症予防・レクリエーションなど) 65歳以上の方を対象 (要予約)	5 水	13:30～15:00	緑保健福祉センター
	6 木	〃	西淡保健センター
	12 水	〃	南淡福祉保健センター
	12 水	〃	三原保健センター
	20 木	13:00～15:00	沼島総合センター

● リハビリ教室

内容	日 曜日	時間	場所
転倒予防のための 下肢筋力・バランス力向上運動。 65歳以上で筋力低下、 移動能力の低下がある方を対象 (要予約)	11 火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
	13 木	13:30～15:00	三原保健センター
	13 木	13:30～15:00	西淡保健センター
	25 火	9:30～11:30	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

● 足腰ピンシャシ教室

内容	日 曜日	時間	場所
介護予防の運動教室 (筋力向上トレーニング、 転倒予防エクササイズ、 リズム体操など)	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	緑市民センター
	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
65歳以上の方を対象 (要予約)	21 金	13:30～15:30	西淡公民館
	28 金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	28 金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

● 脳の健康教室

内容	日 曜日	時間	場所
認知症予防の教室。 読み書き計算など 65歳以上の方を対象 (要予約)	17 月	9:30～10:30	三原保健センター
	25 火	10:30～11:30	

● お達者教室

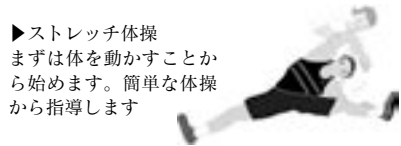
内容	日 曜日	時間	場所
食事と栄養について 65歳以上の方を対象 (要予約)	10 月	13:30～15:00	三原保健センター
	17 月		

※ 「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「足腰ピンシャシ教室」、「脳の健康教室」、「お達者教室」のお問い合わせは、地域包括支援センター（☎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でもご覧いただけます。
アドレスは、http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/

市では毎月、特定保健指導を実施しています。
対象は、40～74歳の南あわじ市国民健康保険加入者で、7月～8月の特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）及びその予備軍と診断された人です。放置すると循環器病（心臓病や脳卒中など）や、糖尿病の合併症（腎不全や失明）を発症するリスクが高いとされています。
メタボは、内臓脂肪を減らすことができれば、多くの異常を改善させ、最終的に循環器病の予防につながる可以做到ます。今ならまだ間に合います！特定保健指導を利用して生活習慣の見直し、改善に取り組みましょう。また、保健センターで実施している健康相談等も利用しましょう。



▲栄養指導
自分の食事量の確認や食習慣改善の方法、メタボ解消に向けてのポイントをご指導します



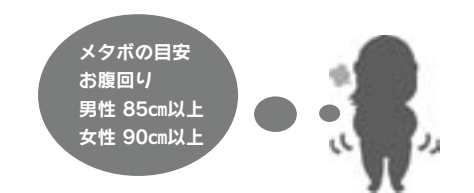
▶ストレッチ体操
まずは体を動かすことから始めます。簡単な体操から指導します



◀ウォーキング
有酸素運動の代表例。開始後20分ごろから脂肪が燃焼し始めます。保健指導でも実践してみます

気になるおなか、今から脱メタボ

メタボリックシンドローム、通称「メタボ」。市ではメタボを予防・解消できるように、保健指導を行っています（左図）。家庭でも続けられるような内容を指導しますので、ご参加ください。



メタボの目安
お腹回り
男性 85cm以上
女性 90cm以上

特定保健指導、始まりました

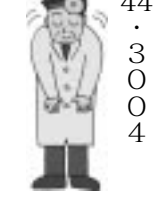
特定健診のご案内

▽対象 ①11月の健診を新規で申し込んだ人②4月に町ぐるみ健診を申込み、7月～8月に受診していない人。すでに会社等で受診した場合は、今回受診の必要はありません。
▽場所 緑保健福祉センター
▽健診期間 11月11日（火）～15日（土）
▽受診日時 10月下旬に送付した受診票で指定日時をご確認ください
※都合が悪い場合 期間中、午前11時～13時30分の間にお越しください（連絡は不要）。この時間帯は、待ち時間が予測されますので、あらかじめご了承ください。
▽健診料 年齢や医療保険によつて異なります。詳しくは、申込者へ送付する封筒をご覧ください
①健診では、がん検診を実施

受診できる期日が近づいています。
すでに申込みを済ませている人は、お早めに受けてください。また、新規で申込みを希望する人は、健康課までご連絡ください。
※乳がん検診は2年に1度、受診対象となります。
▽対象 40歳以上の女性で、平成21年4月1日の時点で偶数年齢の人
閏健康課 ☎44・3004



乳がん検診 12月12日まで！



休日小児救急診療（県立淡路病院）		
診察日	担当医師	備考
11月2日（日）	富本 康仁 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
11月3日（月）	奥村 司 医師	
11月9日（日）	大橋 明 医師	
11月16日（日）	村上 龍介 医師	
11月23日（日）	平山 毅 医師	
11月24日（月）	植村 幹二郎 医師	
11月30日（日）	坂口 美奈子 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
	平成病院	金	中林病院
火	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日18:00～23:00	
	南淡路病院	土曜13:00～23:00	

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	
11月2日（日）	真野 博文 医師	橋田 友孝 医師	
11月3日（月）	宮崎 美枝 医師	福田 郁夫 医師	
11月9日（日）	村野 謙一 医師	福原 正博 医師	
11月16日（日）	浦瀬 巖 医師	前田 昌己 医師	
11月23日（日）	大鐘 稔彦 医師	真野 博文 医師	
11月24日（月）	大森 弘之 医師	宮崎 美枝 医師	
11月30日（日）	斉藤 雅文 医師	村野 謙一 医師	

