

12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	25 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	19 金	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)	26 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	1 月	9:00～11:00	三原保健センター
	3 水	〃	緑保健福祉センター
	15 月	〃	西淡保健センター
	22 月	〃	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
強い歯・幼児フッ素塗布 (17年9月・18年3月生)	2 火	13:00～13:15	
2歳児歯科健診 (18年9月生)	16 火	13:00～13:15	緑保健福祉センター
母親学級	11 木	13:15～13:30	
遊びの教室	25 木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	25 木	13:30～(予約制)	
育児相談	3 水	13:00～13:15	西淡保健センター
	10 水	〃	緑保健福祉センター
	17 水	〃	南淡福祉保健センター
	24 水	〃	三原保健センター
3歳児健康診査 (17年11月生)	19 金	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (19年5月生)	5 金	12:30～12:45	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査 (20年2月生)	9 火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (20年8月生)	26 金	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7月生)	18 木	9:45～10:00	西淡保健センター
食育講座はくばく栄養サロン (20年3・4月生)	9 火	10:00～10:30	南淡福祉保健センター

()内は対象です。

● 献血

日曜日	受付時間	場所
4 木	11:30～16:00	市役所中央庁舎



● 個別健康教室

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。	1 月	8:40～15:40	三原保健センター
軽症糖尿病で64歳までの方を対象	3 水	8:40～11:20	緑保健福祉センター
月1回5か月コース (要予約)	15 月	〃	西淡保健センター
	22 月	8:40～15:40	南淡福祉保健センター

※ 「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「足腰ピンシャン教室」、「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。

● 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)	24 水	13:30～15:30	緑保健福祉センター

● 特定保健指導

内容	日曜日	時間	場所
保健指導・運動など (要予約)	18 木	13:15～15:00	緑保健福祉センター

● 健診結果説明会

内容	日曜日	時間	場所
町ぐるみ健診結果説明、栄養相談など	12 金	9:00～11:00	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)	2 火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	3 水	〃	三原保健センター
	4 木	〃	緑保健福祉センター
65歳以上の方を対象 (要予約)	10 水	〃	西淡保健センター
	18 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。	9 火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
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 木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	25 木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	25 木	13:30～15:00	西淡保健センター

● 足腰ピンシャン教室

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)	5 金	9:30～11:30	三原市民センター
	12 金	9:30～11:30	緑市民センター
	19 金	9:30～11:30	三原市民センター
	19 金	13:30～15:30	西淡公民館
65歳以上の方を対象 (要予約)	26 金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	26 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	1 月		
65歳以上の方を対象 (要予約)	8 月	9:30～10:30	三原保健センター
	15 月	10:30～11:30	
	22 月		

● お達者教室

内容	日曜日	時間	場所
お口と歯の健康について	8 月		
65歳以上の方を対象 (要予約)	15 月	13:30～15:00	三原保健センター

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
12月7日(日)	畑田卓也 医師	浦瀬 巖 医師
12月14日(日)	穀内勇夫 医師	大鐘稔彦 医師
12月21日(日)	西口 弘 医師	大森弘之 医師
12月23日(火)	柴田亮平 医師	穀内勇夫 医師
12月28日(日)	高田育明 医師	畑田卓也 医師
12月31日(水)	西口 弘 医師	真野博文 医師

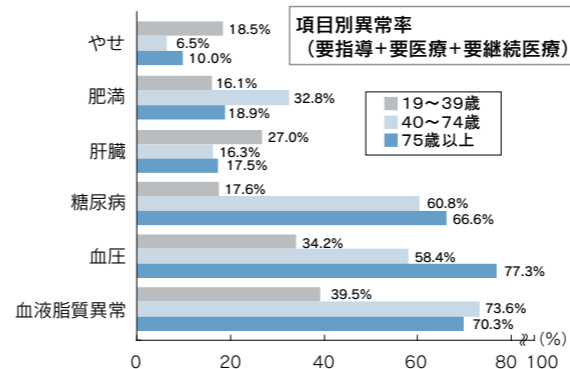
今年メタボに着目した健診を実施。

南あわじ市国民健康保険加入者で40歳～74歳の受診者のうち、メタボ・その予備群と診断された人が下表のとおりとなりました。

メタボ	
男性 386人 (20.9%)	女性 194人 (8.0%)

メタボ予備群	
男性 311人 (16.8%)	女性 118人 (4.9%)

※ ()内は、男性1,849人、女性2,423人に対するもの



年齢	健診受診者数
19歳～39歳	1,100人
40歳～74歳	4,973人
75歳以上	1,253人

うち、南あわじ市国民健康保険加入者で受診した人は… 4,272人

特定健康診査(7～8月実施分)の中間報告がまとまりました。メタボリックシンドローム(以下、メタボ)およびその予備群は、「男性2.6人に1人」という結果になりました。

特定健康診査の結果(中間報告)

- 19歳～39歳
血液脂質、血圧、肝臓、やせの順で多い
- 40歳～74歳
血液脂質、糖尿病、血圧、肥満の順で多い
- 75歳以上
血圧、血液脂質、糖尿病、肥満の順に多い

40歳以降、肥満率や項目別の異常率が急激に上がっていることが分かります。

健診結果、検査数値の判定を見ただけで捨てていませんか?
検査結果は保存しておき、経年の変化を比べてみましょう。検査の基準値は、年齢・性別・生活習慣などの条件が同じ健康な集団から得られた計測値で、あくまで目安です。大切なのは自分の数値の動きを知ることです。基準値の範囲であっても数年の間に徐々に異常値に近づいているような場合は要注意。今の生活習慣を続けていると、いずれは異常値を示すようになるかもしれません。健診はあなたの生活習慣の成績表なのです。
生活習慣病
自覚症状がなく、徐々に進行していくのが特徴。実際には、健診で異常が出て、医療機関で受診しない人や生活習慣を改善しない人が少なくありません。健診結果が「要医療」ならまず受診することをおすすめします。

ごはん50gを1単位、さんま1尾を3単位、1食あたり〇〇単位といった具合に、保健師と相談しながら自分の食事内容を見直しました



特定健康診査の結果、メタボおよびその予備群と診断された人のために行っている特定保健指導。39人のお申し込みがあり、11月6日には、2回目の講習会が緑保健福祉センターで行われました。
健康課 ☎ 44-3004

特定保健指導

指導内容(4回コース)

1日目	血管年齢測定
2日目	自分の食事内容を検証
3日目	カロリーバランスを知る
4日目	整形外科医師の講演
毎回	健康に効果的な運動指導

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7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があります。
12月14日(日)	奥村 司 医師	
12月21日(日)	大橋 明 医師	
12月23日(火)	村上龍介 医師	
12月28日(日)	平山 毅 医師	
12月31日(水)	植村幹二郎 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
	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	

