

3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
	17	月	〃	西淡保健センター
	24	月	〃	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
	24	月	8:50～16:30	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	18	火	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12月・17年6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12月生)	18	火	13:00～13:15	
母親学級	13	木	13:15～13:30	
遊びの教室	27	木	9:30～10:00	
発達支援相談	27	木	13:30～(予約制)	
育児相談 (平成19年1月生) (平成19年8月生)	5 12 19 26	水 水 水 水	13:00～13:15 〃 〃 〃	西淡保健センター 緑保健福祉センター 南淡福祉保健センター 三原保健センター
3歳児健康診査 (平成17年2月生)	21	金	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (平成18年8月生)	7	金	12:30～12:45	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査 (平成19年5月生)	14	金	12:30～12:45	三原保健センター
4か月児健康診査 (平成19年11月生)	28	金	12:30～12:45	西淡保健センター
食育講座 (平成19年10月生)	25	火	9:45～10:00	西淡保健センター

献血

日	曜日	受付時間	場 所
7	金	11:30～16:00	倭文防災センター
10	月	〃	三原公民館
27	木	10:00～12:00	あわじ島農協阿万支所
27	木	14:00～16:00	阿万スポーツセンター



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	3	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	6	木	〃	西淡保健センター
	11	火	13:30～15:00	緑保健福祉センター
65歳以上の方を対象	17	月	〃	三原保健センター

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	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
65歳以上の方を対象（要予約）	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
介護予防の運動教室（筋力向上トレーニング、リズム体操など） 65歳以上の方を対象（要予約）	7	金	9:30～11:30	さんゆ〜館
	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	さんゆ〜館
	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

お達者教室

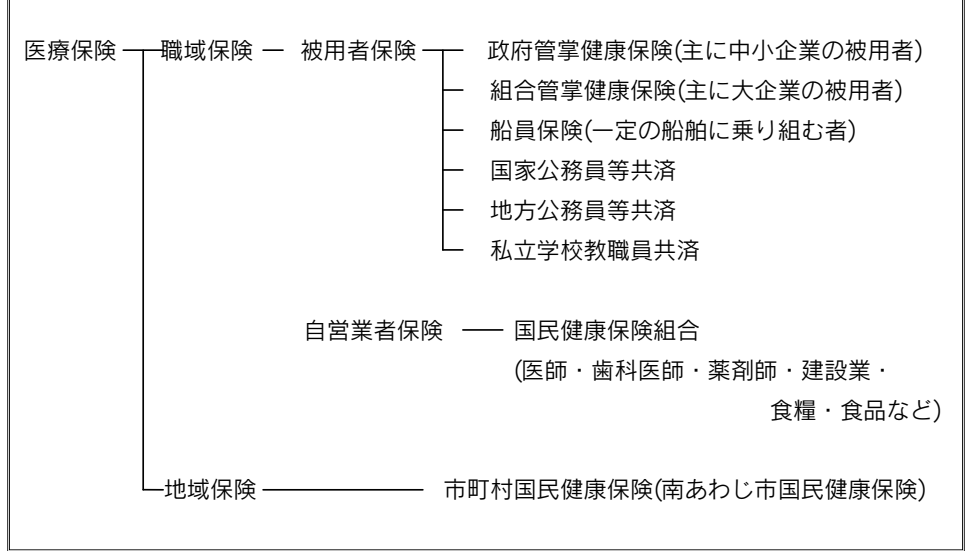
内容	日	曜日	時間	場所
介護予防のための講座（認知症予防、お口の健康、食事など） 65歳以上の方を対象（要予約）	5	水	9:30～11:30	西淡保健センター
	12	水	13:30～15:30	緑市民センター
	17	月	〃	南淡福祉保健センター
	17	月	9:30～11:30	三原保健センター

※「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/

町ぐるみ健診の変更内容

	19年度	20年度以降
がん検診	市が実施	市が実施（変更なし） 受診対象年齢に変更あり。ただし、国民健康保険加入者以外の方でも会社等で検診を実施していない場合のみ、市で受診できます
特定健康診査	すべての人	今までの基本健康診査（血液検査等） 検査項目はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した検査にかわります
	19歳～39歳の人	病気の早期発見・早期治療を目的に健診を行い、その結果に基づいて保健指導を行う 市が実施
	40歳～74歳の人	病気の早期発見・早期治療を目的に健診を行い、その結果に基づいて保健指導を行う 市が実施
	75歳以上の人	病気の早期発見・早期治療を目的に健診を行い、その結果に基づいて保健指導を行う 市が実施
	事業主健診	事業主に実施義務

公的な医療保険の種類



町ぐるみ健診が変わります

特定健康診査・特定保健指導の開始に伴い、健診の実施主体は、皆さんが加入している医療保険者（政府管掌健康保険・共済組合・健康保険組合・国民健康保険等）になります。40歳から74歳までのすべての人が対象になります。

■休日応急診療所（広域消防南淡分署 ☎53-1536）			■休日小児救急診療（県立淡路病院）			■時間外診療病院				
診察日	9:00～16:30	19:00～22:30	診察日	担当医師	備 考	曜日	病院名	曜日	病院名	
3月2日（日）	浦瀬 巖 医師	浦瀬 巖 医師	3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	月	平成病院	木	翠鳳第一病院	
3月9日（日）	大鐘稔彦 医師	穀内勇夫 医師	3月9日（日）	植村幹二郎 医師		担当医は 都合により 変更になる こともあります。	火	平成病院	金	中林病院
3月16日（日）	大森弘之 医師	畑田卓也 医師	3月16日（日）	坂口美奈子 医師				八木病院	土	翠鳳第一病院
3月20日（木）	穀内勇夫 医師	渡辺 優 医師	3月20日（木）	田 中 一 宏 医師	水		中林病院	●平日 18:00～23:00 ●土曜日 13:00～23:00		
3月23日（日）	畑田卓也 医師	斉藤雅文 医師	3月23日（日）	富 本 康 仁 医師		南淡路病院				
3月30日（日）	福原正博 医師	柴田亮平 医師	3月30日（日）	奥 村 司 医師						

