

3月の健康カレンダー

●介護予防健康教室

Table with columns: 内容, 日曜日, 時間, 場所. Content: 生活習慣病・栄養・介護予防の相談.

●運動教室

Table with columns: 内容, 日曜日, 時間, 場所. Content: エアロビクス・ストレッチ体操.

●健康相談

Table with columns: 内容, 日曜日, 時間, 場所. Content: 生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など.

●個別健康教室

Table with columns: 内容, 日曜日, 時間, 場所. Content: 糖尿病予防教室。軽症糖尿病で64歳までの方を対象.

●乳幼児健康カレンダー

Table with columns: 内容, 日曜日, 受付時間, 場所. Content: 強い歯・幼児フッ素塗布, 2歳児歯科健診, 母親学級, etc.

●A型リハビリ教室

Table with columns: 内容, 日曜日, 時間, 場所. Content: 機能訓練を必要とされる方を対象.

●特定保健指導

Table with columns: 内容, 日曜日, 時間, 場所. Content: 運動習慣を継続するための教室.

●愛育班活動

Table with columns: 内容, 日曜日, 時間, 場所. Content: 愛育班活動.

●いきいき教室

Table with columns: 内容, 日曜日, 時間, 場所. Content: 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).

●リハビリ教室

Table with columns: 内容, 日曜日, 時間, 場所. Content: 転倒予防のための下肢筋力・バランス力向上運動.

●お達者教室

Table with columns: 内容, 日曜日, 時間, 場所. Content: お口と歯の健康について. 65歳以上の方を対象.

●献血

Table with columns: 日曜日, 受付時間, 場所. Content: 献血日程表.

※「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「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。



教室参加者の募集

3月から始まる健康教室の参加者を募集します。お申し込みは、問合わせ先までお願いします。

個別健康教室(要予約)

- 「血糖値が気になる」人のための健康教室です。
対象 64歳以下。町ぐるみ健診結果で検査値が次の条件にあてはまる人
・空腹時血糖 110~125mg/dl
・HbA1c 5.5~6.0%
・主治医からの紹介者
※次の人は対象外。過去に糖尿病個別健康教室に参加したことがある。胃切除を受けた。糖尿病や心疾患、脳血管疾患の既往歴がある。

Table with columns: 日時と場所, 日程, 時間, 場所. Content: 日程表 for individual health class.

☎健康課☎44-3004

A型リハビリ教室

- 理学療法士等によるリハビリテーション。
対象 64歳以下で機能訓練が必要な人
※主治医からの紹介必要
※介護認定者は対象外
日時 第4金曜日 10:00~12:00
場所 緑保健康福祉センター
☎健康課☎44-3004

申込期限:3月13日(金)

運動教室

エアロビクスやダンベル、チューブを使った体操をします。

- 対象 64歳以下で運動不足の人、体重や体脂肪が気になる人
対象外 治療中の方は対象外
定員 30人 (定員超のとき、新規の人を優先)
期間 4月~9月 (全6回コース)
日時 第4金曜日 (変更する月もあり) 13:30~15:00
場所 緑保健康福祉センター
☎健康課☎44-3004



いきいき教室

- 寝たきり・認知症予防の介護予防教室。体操や健康チェック、園芸、料理などを行います。
対象 65歳以上で継続参加できる人
定員 20人 (定員超のとき、新規の人を優先)
期間 4月~翌3月 (全12回コース)
日時と場所
日程表
☎地域包括支援センター☎44-3006

Table with columns: 日程, 時間, 場所. Content: 日程表 for 'いきいき教室'.

南淡路健康福祉事務所 4月に廃止

南淡路健康福祉事務所(旧三原保健所)と北淡路健康福祉事務所を4月から廃止します。事務所の業務は洲本健康福祉事務所へ取り扱います。公衆衛生協会は、シブパに事務所が移転します(15頁参照)

一般・事業所健診を廃止

健康福祉事務所では実施していた一般健康診断(クリニック)、事業所健診を廃止します。健康診断書の発行を目的とする健康診断や事業所健診は、最寄りの医療機関で受診してください。なお、健康相談やエイズ検査、結核定期外健康診断、ウイルス肝炎検査、梅毒検査の健診等は引き続き実施します。

Table with columns: 曜日, 病院名. Content: 時間外診療病院.

Table with columns: 診察日, 担当医師, 備考. Content: 休日小児救急診療(県立淡路病院).

Table with columns: 診察日, 9:00~16:30, 19:00~22:30. Content: 休日応急診療所(広域消防南淡分署).

