

# 12月の健康カレンダー

## ● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	8 木	13:30 ~	沼島コミュニティ消防センター

## ● A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする 64歳以下を対象(要予約)	16 金	10:00~12:00	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 月 12 月 21 水 26 月	9:00 ~ 10:30	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 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
母親学級	15 木	13:15 ~ 13:30	
4か月児健康診査 (23年8月生)	27 火	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (23年2月生)	13 火	12:30 ~ 13:00	
1歳6か月児健康診査 (22年5月生)	6 火	12:30 ~ 13:00	緑保健福祉センター
2歳児歯科検診 (21年9月生)	16 金	13:00 ~ 13:30	
3歳児健康診査 (20年11月生)	20 火	12:30 ~ 13:00	
強い歯・幼児フッ素塗布 (20年9月・21年3月生)	2 金	13:00 ~ 13:45	
育児相談 (22年10月生)	7 水	9:30 ~ 10:30	南淡福祉保健センター
(23年5月生)	14 水 21 水 28 水	13:00 ~ 14:00	西淡保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (23年7月生)	22 木	9:45 ~ 10:00	
遊びの教室	8 木	9:30 ~ (予約制)	緑保健福祉センター
発達支援相談	8 木	13:30 ~ (予約制)	

## ● いずみ会リーダー養成講座

内容	日曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成(要予約)	2 金	13:30 ~	松帆活性化センター

## ● 献血

日曜日	受付時間	場所
2 金	10:00 ~ 13:15	市役所中央庁舎

## ● 阿波踊り体操(いずみ会主催)

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	7 水 21 水	10:00 ~	緑保健福祉センター

※上記教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

### 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
木	中林病院	平日18:00 ~ 23:00	
金	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 ☎53-1536)

診察日	9:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30
12月4日(日)	柴田亮平 医師 真野博文 医師	
12月11日(日)	友清龍一郎 医師 前田昌己 医師	
12月18日(日)	福田郁夫 医師 村野謙一 医師	
12月23日(金)	橋田友孝 医師 浦瀬 巖 医師	
12月25日(日)	日笠久美 医師 大鐘稔彦 医師	
12月31日(土)	畑田卓也 医師 友清龍一郎 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4日(日)	植村幹二郎 医師	
12月11日(日)	田中一宏 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700
12月18日(日)	富本康仁 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
12月23日(金)	奥村 司 医師	
12月25日(日)	平山 毅 医師	
12月31日(土)	大橋 明 医師	

## ● いきいき百歳体操モデル事業

内容	日曜日	時間	場所
歩行時に支えが必要な人、足腰が弱ってきた人を対象としたおもしろ付けて行う筋肉運動	6 火 13 火 20 火 27 火	13:15 ~	三原保健センター

※上記教室のお問い合わせは、地域包括支援センター(☎44-3006)まで

### ポリオの予防接種について

現在は生ポリオワクチンを接種していますが、国はできるだけ早く不活化ポリオワクチンへ切り替えられるよう取り組んでいます。不活化ポリオワクチンの導入は早くても平成24年度の終り頃の予定となっています。

不活化ワクチンの導入まで、ポリオワクチンの接種を待つことはお勧めできません。ポリオの予防には、ポリオワクチンの接種が必要です。

☎健康課 ☎44-3004

### 乳がん検診

**対象者** 40歳以上で平成24年4月1日現在偶数年齢の人  
**費用** 1,700円  
**申込期限** 12月9日(金)  
**検診期限** 12月末日  
☎健康課 ☎44-3004



### 麻しん・風しん予防接種

平成23年度麻しん・風しん予防接種対象者	
1期	1歳以上2歳未満の人
2期	平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれの人
3期	平成10年4月2日~平成11年4月1日生まれの人
4期	平成5年4月2日~平成6年4月1日生まれの人

1期の人は2歳になるまでに受けましょう。2・3・4期の対象者は、接種期間が24年3月末までです。

### 小児夜間救急電話センター

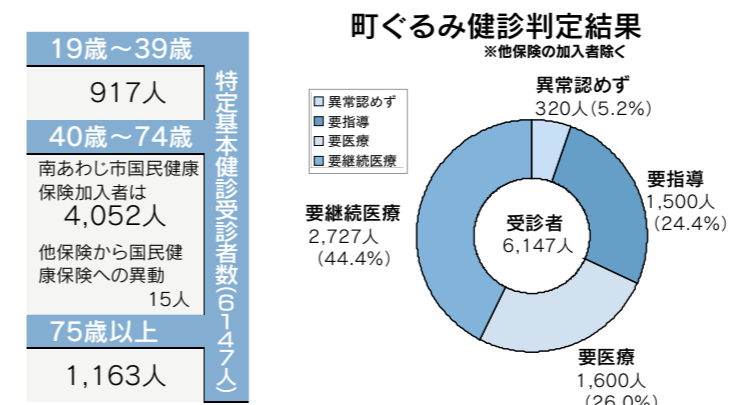
☎44-3799

開設時間は、毎日午後10時から翌朝6時までです。  
※深夜の救急診療では、検査は行いません。また頓服薬以外は薬の処方でもできませんのでご了承ください

# 受けて安心「まちの健診」 自覚症状のない生活習慣病を健診で見つける 町ぐるみ健診集計結果

今年度の町ぐるみ健診の結果がまとまりました。「異常を認めず」の人は、全体でわずか5.2%でした。メタボリックシンドローム(以下、メタボ)とその予備群は「4.9人に1人」「(男性2.9人に1人)」「(女性11.0人に1人)」となりました。

☎健康課 ☎44-3004



## メタボはおよそ5人に1人

メタボ判定 (南あわじ市国民健康保険加入者40~74歳4,067人)

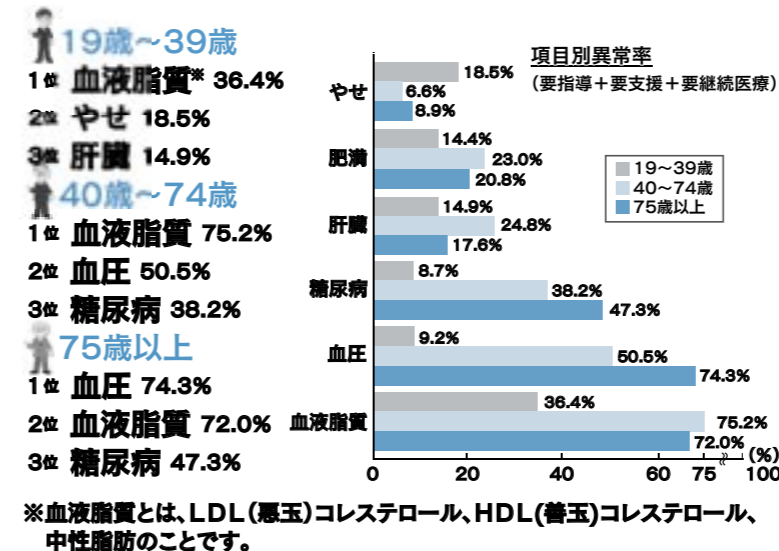
性別	人数	割合
男性	353人	19.5%
女性	130人	5.8%

メタボ予備群

性別	人数	割合
男性	274人	15.1%
女性	75人	3.3%

※( )内は、男性1,813人、女性2,254人に対するもの  
メタボとは、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上が当てはまる状態です。1つは予備群となります。

### 健診受診者の異常率



### 健診結果の3つの活かし方

#### 生活習慣を見直す

健診結果に現れた数値の異常は、放っておくと生活習慣病を引き起こします。食事や運動、喫煙などの生活習慣を見直すことで、病気を予防できます。

#### 健診結果を保存する

結果を保存しておくことで、数値の変化を知ることができます。ある項目が年々異常値に近づいているなら、まだ基準値の範囲だとしても生活習慣を見直すことが大事です。

#### 精密検査を必ず受ける

「要医療」と判断されても、自覚がないため受診しない人がいます。まだ、受診していない人は早めに受診しましょう。

