

## 3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	15 木	9:30 ~	消防コミュニティセンター

### ● 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)	30 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 19 月 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11月生)	27 火	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (23年5月生)	13 火	12:30 ~ 13:00	
1歳6か月児健康診査 (22年8月生)	6 火	12:30 ~ 13:00	緑保健福祉センター
2歳児健康診査 (21年12月生)	16 金	13:00 ~ 13:30	
3歳児歯科健診 (21年2月生)	23 金	12:30 ~ 13:00	
強い歯・幼児フッ素塗布 (20年12月・21年6月生)	2 金	13:00 ~ 13:45	
育児相談 (23年1月生)	9 金 14 水 21 水 28 水	13:00 ~ 14:00	南淡福祉保健センター 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10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)	

### ● 献血

日曜日	受付時間	場所
5 月	9:45 ~ 11:30	倭文防災センター
5 月	13:30 ~ 16:00	緑保健福祉センター
19 月	11:30 ~ 16:00	三原公民館
27 火	11:30 ~ 13:15	中央庁舎

### ● 阿波踊り体操 (いづみ会主催)

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

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

### ● 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 を対象としたおもりを 付けて行う筋力運動	1 木 8 木 15 木 22 木 29 木	13:15 ~	緑保健福祉センター

※いきいき百歳体操のお問い合わせは、地域包括支援センター(☎44-3006)まで

5月~11月

### 健康大学講座の受講生募集 <8回講座>

健康・医療・公衆衛生全般について医師らが講義します

**対象** 市内在住の18歳以上  
**定員** 70人  
**日時** 毎月第3木曜日13:30~16:20  
※5月は第2、第4木曜日  
**場所** 榎列公民館(11月のみ西淡公民館)  
**申込** 指定の申込書(総合窓口センター、市内医療機関に備付け)に記入して提出  
※申込書を3月1日(木)に新聞折込みします  
**受講料** 1,000円(5月の開講式で集金)  
**申込締切日** 3月30日(金)  
**健康課** ☎44-3004

### 高齢者を抱える家族の会

**認知症高齢者を介護されている人へ**  
介護の悩みを抱える人同士が、日ごろの思いを話す場です。  
**日時** 3月14日(水)14:00~15:00  
**場所** 三原公民館  
**健康課** ☎44-3006

### 小児夜間救急電話センター

**☎44-3799 22:00~6:00**  
その日の担当医療機関をご案内します。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きませんのでご了承ください。  
※4月より看護師が診療が必要かどうか判断して当日の担当医療機関を案内します

### 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

### 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
3月4日(日)	横山龍治 医師 富本喜文 医師	
3月11日(日)	斉藤雅文 医師 友清龍一郎 医師	
3月18日(日)	穀内純江 医師 日笠久美 医師	
3月20日(火)	高田育明 医師 橋田友孝 医師	
3月25日(日)	大鐘稔彦 医師 福田郁夫 医師	

### 休日小児救急診療 (県立淡路病院) 9:00 ~ 17:00

診察日	担当医師	備考
3月4日(日)	奥村 司 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は変更になることもあります。※4月より洲本市応急診療所に場所が変更となります
3月11日(日)	大橋 明 医師	
3月18日(日)	平山 毅 医師	
3月20日(火)	植村幹二郎 医師	
3月25日(日)	田中一宏 医師	

## あなたのために、家族のために 禁煙、はじめてみませんか

健康によくないと漠然と理解していても、なかなかやめることのできないたばこ。しかし喫煙を続けることで体には様々な害が発生し、それらは自分だけでなく家族などの周りの人にも影響を与えます。現在は、医学の進歩によりさまざまな禁煙方法が開発され、禁煙そのものがつらい作業ではなくなっており、禁煙を始めるチャンスとなっています。  
**健康課** ☎44-3004



### たばこの害

たばこの煙にはニコチンを始め、約4,000種類の化学物質が含まれています。その中には、人体に有害なものも多く存在します。がんや呼吸器系疾患、循環器系疾患など、様々な悪影響を体に与えます。女性や子どもは更にリスクが高まります。

	男性	女性
喉頭がん	32.5倍	3.3倍
肺がん	4.5倍	2.3倍
口腔がん	2.9倍	1.4倍
食道がん	2.2倍	1.8倍
膀胱がん	1.6倍	2.3倍
膵臓がん	1.6倍	1.4倍
肝臓がん	1.5倍	1.7倍
甲状腺がん	1.3倍	1.9倍
子宮頸がん	-	1.6倍

▲非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険度

### ニコチン代替療法

たばこの煙に含まれるニコチンは、麻薬やアルコールと同じように依存症を引き起こします。ニコチンが切れるとイライラするなどの症状が現れ、これが禁煙の際に障害となります。ニコチンパッチやニコチンガムは少量のニコチンをゆっくり体内に入れてその症状を軽くするものです。



▲ニコチンガム



▲ニコチンパッチ

### 禁煙を開始する

禁煙開始には「禁煙治療」や「禁煙補助薬」などの医学的なサポートが有効です。最新の厚生労働省の発表では禁煙外来に通院してきちんと禁煙治療を受けた人の3か月経過時点での禁煙成功率は8割です。

### 禁煙を継続する

「禁煙の継続」は禁煙開始より少し険しい道のりです。しかし、禁煙を続けると様々なリスクが減るだけでなく今まで気付かなかった良いことが見えてきます。

#### ◆禁煙継続の秘訣

- ・たばこの害をイメージしてみる
- ・禁煙して良かったことを考える
- ・お酒の席や喫煙所など煙の多い場所に近寄らない
- ・楽な気持ちで禁煙を続ける

### ちりも積もれば山となる

右の図のようにたばこを1日1箱吸っている人ならば、禁煙することにより10年足らずのうちに100万円以上のお金を節約できます。

1日1箱(400円)吸う場合	
1週間	2,800円
1か月	12,000円
半年	72,000円
1年	144,000円
5年	720,000円
7年	1,008,000円

