

# 9月の健康カレンダー

## ● 愛育班活動

| 内容   | 日曜日  | 時間     | 場所           |
|------|------|--------|--------------|
| 施設慰問 | 20 木 | 10:00～ | さくら苑、すいせんホーム |

## ● 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) | 28 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・血圧測定など | 5 水<br>10 月<br>19 水<br>26 水 | 9:00～ | 西淡保健センター<br>緑保健福祉センター<br>三原保健センター<br>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                    | 20 木         | 13:15～13:30 |            |
| 4か月児健康診査(24年5月生)        | 25 火         | 12:30～13:00 |            |
| 10か月児健康診査(23年11月生)      | 18 火         | 12:30～13:00 |            |
| 1歳6か月児健診(23年2月生)        | 4 火          | 12:30～13:00 | 緑保健福祉センター  |
| 2歳児歯科健診(22年6月生)         | 21 金         | 13:00～13:30 |            |
| 3歳児健康診査(21年8月生)         | 11 火         | 12:30～13:00 |            |
| 強い歯大好き健診(21年6月・21年12月生) | 7 金          | 13:00～13:45 |            |
| 育児相談(23年7月生)            | 5 水<br>19 水  | 13:00～14:00 | 南淡福祉保健センター |
| 育児相談(24年2月生)            | 24 月<br>26 水 |             | 緑保健福祉センター  |
|                         |              |             | 西淡保健センター   |
| 食育講座赤ちゃん栄養サロン(24年4月生)   | 27 木         | 9:45～10:00  |            |
| 遊びの教室(予約制)              | 13 木         | 9:30～9:45   | 緑保健福祉センター  |
| 発達支援相談(予約制)             | 13 木         | 13:30～      |            |

## ● 献血

| 日曜日  | 受付時間        | 場所         |
|------|-------------|------------|
| 27 木 | 10:00～12:00 | 阿万スポーツセンター |

## ● 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 | 5 水<br>19 水 | 10:00～ | 緑保健福祉センター |

## 時間外診療病院

| 月 | 平成病院          |
|---|---------------|
| 火 | 平成病院<br>八木病院  |
| 水 | 中林病院<br>南淡路病院 |
| 木 | 翠鳳第一病院        |
| 金 | 中林病院          |
| 土 | 翠鳳第一病院        |

平日18:00～23:00  
土曜13:00～23:00

## 休日応急診療所(区域消防南淡分署横 ☎53-1536)

| 診察日    | 9:00～16:30         | 19:00～22:30 |
|--------|--------------------|-------------|
| 2日(日)  | 福田郁夫 医師<br>前田昌己 医師 |             |
| 9日(日)  | 橋田友孝 医師<br>浦瀬 巖 医師 |             |
| 16日(日) | 福原正博 医師<br>大鐘稔彦 医師 |             |
| 17日(月) | 前田昌己 医師<br>穀内勇夫 医師 |             |
| 22日(土) | 畑田卓也 医師<br>畑田卓也 医師 |             |
| 23日(日) | 村野謙一 医師<br>渡辺 優 医師 |             |
| 30日(日) | 宮崎美枝 医師<br>斉藤雅文 医師 |             |

## ● いづみ会リーダー養成講座

| 内容            | 日曜日  | 時間     | 場所      |
|---------------|------|--------|---------|
| 食生活ほか健康に関する講座 | 11 火 | 10:00～ | 緑市民センター |

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課 ☎44-3004 まで

## 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 9月12日(水)14:00～15:00

場 所 三原公民館

〒地域包括支援センター ☎44-3006

## 不活化ポリオワクチンの定期接種について

生ポリオワクチンの定期接種が中止され、不活化ポリオワクチンの定期接種が導入されました。対象者にポリオ予防接種予診票を郵送しますので、予防接種を希望する人は予診票と母子健康手帳を持参のうえ医療機関で接種を受けてください。

### 対象者

市に居住する生後3か月から90か月に至るまでの間にある人。ただし、すでに生ポリオワクチンを2回接種した人は除く

### 費用

無料  
〒健康課 ☎44-3004

## 食中毒に注意

9月でも気温や湿度が高いため、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒や感染症の予防には、手洗いが大切です。指先や指の間、親指のまわりなど汚れが残りやすい所を意識してこまめに手を洗いましょう。

## 小児救急医療

### ◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時～午前6時までの間、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。  
〒小児夜間救急電話センター ☎44-3799

### ◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の午前9時～午後5時までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。  
〒洲本応急診療所 ☎24-6340

# 生活習慣病を知っていますか?

## ～知らないうちに進行する病～

生活習慣病は、食事や喫煙、運動などの生活習慣が原因となって発生する病気のことです。「痛い」「辛い」といった自覚症状は出にくいですが、放置していると命に関わる病気につながる恐れがあります。



## 生活習慣病とは

生活習慣病には以下のようなものがあります。

### ◆糖尿病

血糖値が高くなる病気です。ほとんどの場合、食べ過ぎや運動不足、お酒の飲みすぎが原因となっています。

### ◆脳卒中

脳の血管がつまったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、細胞が死んでしまう病気です。

### ◆心臓病

生活習慣病と言われるのは、動脈硬化が原因となる狭心症や心筋梗塞です。心臓を囲む血管が狭まって血液が心臓に届かなくなります。

### ◆脂質異常症

血液中の脂質が多すぎる病気のことです。血液中の脂肪が異常に増えても症状はないですが、放置していると動脈硬化につながります。

### ◆高血圧

適正な血圧は、最高血圧が130mmHg未満、最低血圧が85mmHg未満です。最高血圧と最低血圧のどちらが高くても高血圧といえます。

## メタボリックシンドロームとは

肥満は生活習慣病の1つとされ、その肥満によっておこる症候群をメタボリックシンドロームといいます。動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中のリスクを高めるものです。

### ◆診断基準

腹囲が男性なら85cm以上、女性なら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場合はメタボリックシンドロームと診断されます。1つが当てはまる場合は予備群となります。



## 生活習慣病を予防するには

生活習慣病は、過食・偏食や喫煙など、毎日の生活習慣の積み重ねによって引き起こされます。生活習慣を見直し、以下のように規則正しい生活を送ることが予防につながります。

- ① 栄養バランスのとれた食事をする
- ② 食事は1日3食、きちんと食べる
- ③ 飲酒は適量にする
- ④ 喫煙を控える
- ⑤ スポーツを定期的に行う
- ⑥ 休養を十分とる
- ⑦ 睡眠を7～8時間とる
- ⑧ ストレスをためない

また自覚症状が出にくいので、定期的に健診を受けて自分のからだの状態を知っておくことが大切です。

町ぐるみ健診は南淡福祉保健センターで9月7日(金)、8日(土)、10日(月)に行われ、今年度の最終となります。受診を希望する人は健康課まで申し込んでください。〒健康課 ☎44-3004

