

11月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
お正月料理を作ろう	28 水	10:00~	沼島総合センター

● 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
	9 金		三原保健センター
生活習慣病相談・栄養	12 月	9:00~10:30	緑保健福祉センター
相談・血圧測定など	21 水		西淡保健センター
	26 月		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 (24年7月生)	27 火	12:30~13:00	
10か月児健康診査 (24年1月生)	20 火	12:30~13:00	
1歳6か月児健診 (23年4月生)	6 火	12:30~13:00	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (22年8月生)	16 金	13:00~13:30	
3歳児健康診査 (21年10月生)	13 火	12:30~13:00	
強い歯大好き健診 (21年8月・22年2月生)	2 金	13:00~13:45	
育児相談	7 水	13:00~14:00	南淡福祉保健センター
(23年9月生)	12 月		西淡保健センター
(24年4月生)	21 水		緑保健福祉センター
	29 木		三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (24年6月生)	22 木	9:45~10:00	
遊びの教室(予約制)	8 木	9:30~9:45	緑保健福祉センター
発達支援相談(予約制)	8 木	13:30~	

● 献血

日曜日	受付時間	場所
12 月	11:30~16:00	パルティ

● いず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	5 月	10:00~	緑保健福祉センター
	20 火		

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 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
3日(土)	柴田亮平 医師	西口 弘 医師
4日(日)	斉藤雅文 医師	富本喜文 医師
11日(日)	鈴木俊示 医師	高田育明 医師
18日(日)	穀内純江 医師	日笠久美 医師
23日(金)	高田育明 医師	橋田友孝 医師
25日(日)	富本喜文 医師	福田郁夫 医師

● 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	10:00~	緑保健福祉センター
	21 水		

● 特定保健指導(YK教室)

内容	日曜日	時間	場所
「食事のとり方を調べてみよう①」 <small>やせてきれいになる 体重・腹囲・血圧測定(要予約)</small>	19 月	13:30~15:00	三原保健センター

※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 11月14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

四種混合ワクチンの定期接種について

三種混合と不活化ポリオワクチンを混合した四種混合ワクチンの定期接種が導入されました。平成24年7月以前に生まれたお子さまで、下記の対象者に該当する人は健康課へ申し出てください。
対象者 市に居住する生後3か月から90か月の間にある人。ただし、三種混合ワクチンとポリオワクチンの両方を未接種の人
☎健康課☎44-3004

健康大学講座 特別講演

演 題 「笑いは百薬の長~快適な生活は笑い与健康から~」
講 師 林家 花丸
日 時 11月15日(木) 15:00~16:30
場 所 西淡公民館大ホール
☎健康課☎44-3004

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

あなたの生活習慣は大丈夫?

いつまでも充実した生活を送るためには健康である事が欠かせません。そのためには正しい生活習慣を維持することが重要です。

悪い習慣を見て心当たりがないか、自分の生活習慣を振り返り、当てはまる人はできることから改善していきましょう。☎健康課☎44-3004

	悪い習慣	改善ポイント
朝	<ul style="list-style-type: none"> 朝食をとらない 深酒などの不規則な生活リズムで朝起きる時間がまちまち 寝坊のため、出かける支度以外に何もできない 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食、バランスの良い食事をする 休日を含め、起きる時間を同じにする 少し早く起き、朝の散歩を行う 
昼	<ul style="list-style-type: none"> お昼は単品で丼ものや即席麺を食べる 食後はだらだらしている 朝を抜いたからといってお昼にたくさん食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 食事は腹八分目にする 野菜を積極的にとり、外食なら単品でなく定食を食べる テレビを見ながらでもいいのでストレッチなどを行う 時間をつくり、少しでも歩く習慣をつける ちょっと遠くの店に歩いて食事をしに行く 移動はできるだけ歩きに。階段を利用する こまめに掃除をするなどして体を動かす
夜	<ul style="list-style-type: none"> 塩分や脂分の多い食事が中心 夜遅くまで起きていて、睡眠時間が短い 運動できる時間はあるのに、毎晩お酒を飲んでいる 	<ul style="list-style-type: none"> 肉の脂身は残す 食事の前半に野菜をたくさん食べる 夜寝る3時間前に食事をしない 週に2日は休肝日をもうける ゆっくりお風呂につかってリラックスをする 夜はぐっすり寝るために自分に合った睡眠法、睡眠時間を知る スポーツジムに入会したり、少し遠回り歩いて帰宅してみる
休日・その他	<ul style="list-style-type: none"> タバコを吸う習慣がある 休みの日にも仕事に気がなる 休みの日には外に出ない お昼くらいまで寝ている 時間や量を考えずに間食する 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙の害を知り、禁煙をする 自分の体力を過信しないで無理をせずに休む 休日にも外に出て心と体のリフレッシュをする 運動サークルなどに入って体を動かす 間食は食事に影響がないように調整する 