

12月の健康カレンダー

緑保健福祉センター ☎ 44-3009

日曜日	内 容	受付時間	場 所
5 月	成 人 健 康 相 談 ダンベル体操&エアロビクス教室	9:00～11:30 13:30～15:00	緑老人福祉センター 緑保健福祉センター
6 火	神道老人クラブ健康相談	13:30～15:00	神道集落センター
7 水	い き い き 教 室	13:30～15:30	緑保健福祉センター
9 金	大丸老人クラブ健康相談	9:30～11:00	大 丸 公 会 堂
12 月	成 人 健 康 相 談	9:00～11:30	し づ お り 館
13 火	足元げんき教室(午前クラス)	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	足元げんき教室(午後クラス)	13:30～15:30	
14 水	リ ハ ビ リ 教 室	13:30～15:30	
19 月	糖 尿 病 相 談 ダンベル体操&エアロビクス教室	9:00～11:30 13:30～15:00	
21 水	い き い き 教 室	13:30～15:30	
27 火	足元げんき教室(午前クラス)	9:30～11:30	
	足元げんき教室(午後クラス)	13:30～15:30	

三原保健センター ☎ 43-5039

日曜日	内 容	受付時間	場 所
1 木	体 ほ ぐ し 体 操 教 室	14:15	三原保健センター
5 月	健 康 相 談 転 ば め 教 室 リ ハ ビ リ 教 室	9:00～11:00 13:30	
15 木	体 ほ ぐ し 体 操 教 室	14:15	
19 月	健 康 相 談	9:00～11:00	
20 火	食生活改善教室&男の料理教室	10:00	
26 月	個別健康教室(ヘルスアップ教室)	9:00	

母子健康カレンダー

() は対象者

内 容	日曜日	受付時間	場 所
強い歯・幼児フッ素塗布 (平成14年9月・15年3月生)	6 火	13:15～13:30	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (平成15年9月生)	2 金	13:15～13:30	
母親学級(前期)	8 木	13:30～14:00	
コアラ教室	22 木	9:30～11:00	緑保健福祉センター
育児相談 (平成16年10月生・平成17年5月生)	1 木	13:30～14:30	
	7 水	〃	
	12 月	〃	
	21 水	〃	
1歳6か月児健康診査 (平成16年5月・6月生)	9 金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	13 火	〃	緑保健福祉センター
	14 水	〃	三原保健センター
10か月児健康診査 (平成17年2月生)	16 金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	20 火	〃	西淡保健センター
	21 水	〃	三原保健センター
4か月児健康診査 (平成17年8月生)	22 木	13:30～13:45	三原保健センター
	26 月	〃	南淡福祉保健センター
	27 火	〃	緑保健福祉センター

献血のお知らせ

健康課 ☎ 44-3004

日	曜日	受付時間	場 所
9	金	10:30～12:00 13:00～15:30	農村環境改善センター (北阿万地区公民館)
12	月	11:30～15:30	三 原 公 民 館

西淡保健センター ☎ 37-3029

日曜日	内 容	受付時間	場 所
1 木	健 康 相 談	10:00～11:00	万 松 園
5 月	〃	13:30～15:00	西淡保健センター
7 水	〃	13:30～15:00	湯 の 川 荘
8 木	健 康 大 学	10:00～11:00	万 松 園
14 水	簡単・おいしいお菓子教室	10:00～12:00	松帆活性化センター
19 月	リ ハ ビ リ 教 室	12:00～16:00	西淡保健センター
21 水	ヘルシースリム教室	13:30～15:00	松帆活性化センター
	ザ☆男の料理教室	10:00～12:00	湯 の 川 荘
	足腰お達者教室	13:30～15:00	

南淡福祉保健センター ☎ 50-2122

日曜日	内 容	受付時間	場 所
1 木	住 民 健 康 相 談	9:30～11:00	ふ く ら 荘
2 金	いずみ会南淡支部研修会	9:30～12:00	南淡福祉保健センター
5 月	老人いきいき教室	9:30～12:00	
6 火	住 民 健 康 相 談	10:00～11:00	生さかい総合センター
7 水	住 民 健 康 相 談	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
8 木	ヘルシークッキング教室	9:30～12:00	
12 月	リ ハ ビ リ 教 室	13:30～15:30	
13 火	糖 尿 病 相 談 ダンベル教室	9:30～11:00 13:30～15:00	
14 水	住 民 健 康 相 談	9:30～11:00	北阿万農村環境改善センター
15 木	沼島いきいき教室	9:30～11:00	沼島総合センター
	愛 育 班 研 修 会	9:30～11:00	
16 金	訪問リハビリテーション	16:00～17:00	阿 万 地 区
19 月	リ ハ ビ リ 教 室	13:30～15:30	南淡福祉保健センター
22 木	住 民 健 康 相 談	9:30～11:00	仁 尾 荘

※健康カレンダーは南あわじ市ホームページの「イベントカレンダー」からでもご覧いただけます。アドレスは、http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/

■時間外診療病院

曜日	病 院 名	曜日	病 院 名
月	平 成 病 院 ☎ 42 - 5335	木	翠 鳳 第 一 病 院 ☎ 45 - 0099
火	平 成 病 院 ☎ 42 - 5335	金	中 林 病 院 ☎ 42 - 6200
	八 木 病 院 ☎ 42 - 6188	土	翠 鳳 第 一 病 院 ☎ 45 - 0099
水	中 林 病 院 ☎ 42 - 6200	●平日は午後6時から午後11時まで ●土曜日は午後1時から午後11時まで	
	南 淡 路 病 院 ☎ 53 - 1553		

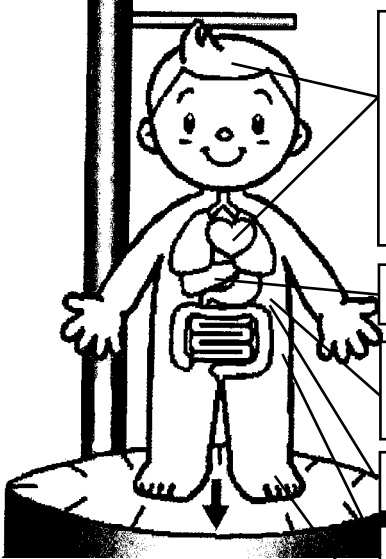
■休日応急診療所(広域消防南淡分署☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
12月4日(日)	穀 内 純 江 医師	友 清 隆 一 郎 医師
12月11日(日)	橋 田 友 孝 医師	大 鐘 稔 彦 医師
12月18日(日)	馬 部 樹 也 医師	日 笠 久 美 医師
12月23日(金)	福 原 正 博 医師	真 野 博 文 医師
12月25日(日)	赤 池 賢 次 郎 医師	宮 崎 美 枝 医師
12月31日(土)	大 森 弘 之 医師	鈴 木 俊 示 医師
1月1日(日)	穀 内 勇 夫 医師	平 山 毅 医師
1月2日(月)	畑 田 卓 也 医師	田 中 一 宏 医師
1月3日(火)	柴 田 亮 平 医師	富 本 喜 文 医師

◎検査別異常率 (要精密検査+要医療)

基本健診受診人数 9,368 人

※印＝「ちょっと高め」の要観察を加えた値



血 圧	4.2%	397 人
※	20.9%	1,951 人
血液脂質	31.7%	2,958 人
※	62.1%	5,796 人
心 臓	4.4%	331 人
眼 底	0.1%	7 人

肝 臓	6.9%	641 人
-----	------	-------

糖尿病	10.4%	977 人
※	13.5%	1,264 人

腎 臓	4.0%	378 人
-----	------	-------

尿 酸	4.0%	369 人
-----	------	-------

貧 血	4.9%	462 人
-----	------	-------

やせ 7.9% 741 人
肥満 21.3% 1,995 人

あなたはメタボリックシンドローム？

腹囲(おへその高さではかる)が
男性なら 85 cm以上
女性なら 90 cm以上 ある？

いいえ
メタボリックシンドロームの可能性は低い
※適正体重を維持しましょう

次の項目のうち、2つ以上当てはまる？
・中性脂肪値 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール値 40mg/dl 未満
・収縮期(最大) 血圧 130mmHg 以上、または拡張期(最小) 血圧 85mmHg 以上
・空腹時血糖値 110mg/dl 以上

はい
あなたはメタボリックシンドロームです！
メタボリックシンドロームではありません
※適正体重を維持しましょう

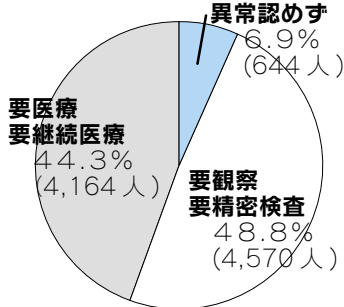
■休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師
12月4日(日)	平 山 毅 医師
12月11日(日)	田 中 一 宏 医師
12月18日(日)	植 村 幹 二 郎 医師
12月23日(金)	坂 口 実 奈 子 医師
12月25日(日)	田 中 一 宏 医師
12月31日(土)	平 山 毅 医師
1月1日(日)	田 中 一 宏 医師
1月2日(月)	植 村 幹 二 郎 医師
1月3日(火)	坂 口 実 奈 子 医師

※担当医は都合により変更になることもあります

※受診前に電話をおかけください(☎23-2700)

◎健診総合判定結果



年々、肥満、高脂血(コレステロール・中性脂肪)、高血糖と診断される方が増えています。
肥満に加えて、高血圧、高脂血、高血糖を複数併せ持つ状態のことを「メタボリックシンドローム」といい、心臓病や脳卒中などの「循環器病」の主な原因である動脈硬化を進行

町ぐるみ健診結果をお知らせします
健診結果を暮らしに生かして健やかに！

「ちょっと高め」が落とし穴
狭心症や心筋梗塞などの心臓病を発症した人が、動脈硬化の危険因子をどの程度もっていたかを調べた研究で、「肥満、高血圧、高脂血、高血糖」の四つの危険因子がまったくない人の心臓病が起こる危険度を1としたとき、危険因子を一つもっている人の危険度は約五倍でした。ところが三つ以上になるとその危険度は約三十六倍にもなったのです。しかも、病気が発症するまでのそれぞれの危険因子はごく軽度の状態であったことが分かりました。

突き詰めれば原因ついていたどこにある？

原因の大きな要素を占めているのは、「過栄養」と「運動不足」です。さらにタバコは高血圧と関係して動脈硬化を促進します。つまり、長年培ってきた不健康なライフスタイルがメタボリックシンドロームを作り出しているのです。まずは、食事と運動といった生活習慣の見直しからはじめましょう。

生活習慣の改善をサポート

現在、南あわじ市では、個別健康教室として、健診の結果、医療機関での治療は必要ではないものの食生活や運動などの指導が必要な方(要観察)に対して、約半年間のスケジュールで、保健師と栄養士が個別に生活習慣改善のサポートをしています。
この手法により、多くの方が検査値を下げることに成功しています。

