

# 1月の健康カレンダー

## ● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
分班長会議	17 木	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)	25 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
	7 月		三原保健センター
生活習慣病相談・栄養 相談・血圧測定など	16 水	9:00~10:30	緑保健福祉センター
	23 水		西淡保健センター
	28 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	17 木	13:15~13:30	
4か月児健康診査 (24年9月生)	29 火	12:30~13:00	
10か月児健康診査 (24年3月生)	22 火	12:30~13:00	
1歳6か月児健診 (23年6月生)	8 火	12:30~13:00	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (22年10月生)	18 金	13:00~13:30	
3歳児健康診査 (21年12月生)	15 火	12:30~13:00	
強い歯大好き健診 (21年10月・22年4月生)	11 金	13:00~13:45	
育児相談 (23年11月生)	9 水		南淡福祉保健センター
(24年6月生)	16 水	13:00~14:00	西淡保健センター
	23 水		緑保健福祉センター
	30 水	9:30~10:30	三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (24年8月生)	24 木	9:45~10:00	
遊びの教室(予約制)	10 木	9:30~9:45	緑保健福祉センター
発達支援相談(予約制)	10 木	13:30~	

## ● 特定保健指導 (YK教室)

内容	日曜日	時間	場所
「消費カロリーと摂取 カロリーのバランス をみてみよう」 市国保で特定保健指導対象者 (要予約)	21 月	13:30~15:00	三原保健センター

## 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
1日(火)	富本喜文 医師	穀内勇夫 医師
2日(水)	穀内勇夫 医師	柴田亮平 医師
3日(木)	畑田卓也 医師	畑田卓也 医師
6日(日)	日笠久美 医師	穀内勇夫 医師
13日(日)	村野謙一 医師	畑田卓也 医師
14日(月)	浦瀬 巖 医師	渡辺 優 医師
20日(日)	大鐘稔彦 医師	斉藤雅文 医師
27日(日)	穀内勇夫 医師	柴田亮平 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	9 水 23 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

## 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。

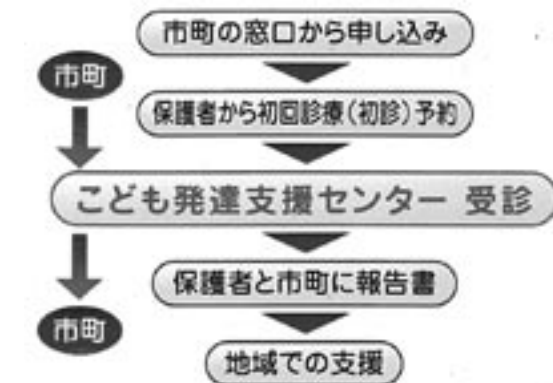
日 時 1月9日(水) 14:00~15:00

場 所 三原公民館

☎地域包括支援センター☎44-3006

## 兵庫県立こども発達支援センター

兵庫県では、発達障害児の早期発見、支援体制を強化するため、県立こども発達支援センターを設置しています。乳幼児から概ね15歳までの、発達障害やその疑いのある子どもを対象に、医師・心理士・言語聴覚士・作業療法士・保育士・看護師・保健師が関わって、診断・診療と療育を一体的に提供します。



場 所 明石市魚住町清水 2744 番地

☎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

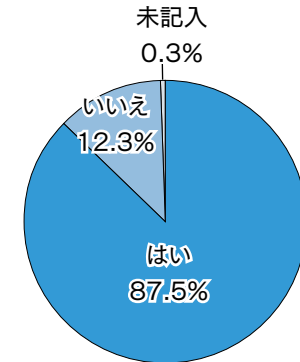
### ◆休日小児救急診療

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

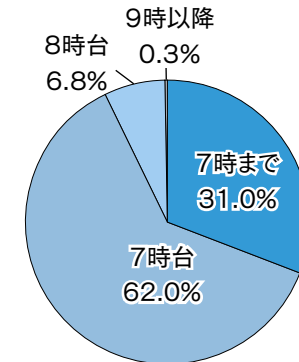
# 子どもの健やかな成長を促しましょう

市では「年中児健やかアンケート」を、平成19年4月2日~平成20年4月1日生の子どもの保護者403人を対象に、昨年11月に実施し、400人から回答をいただきました。今回は、その結果の一部を紹介します。☎健康課☎44-3004

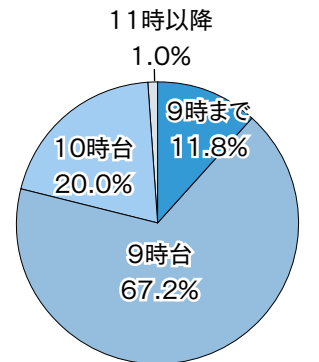
## 生活の様子



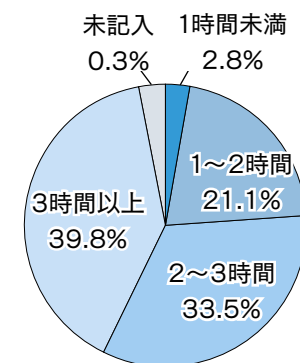
「行ってきます」の1時間前までに起きていますか



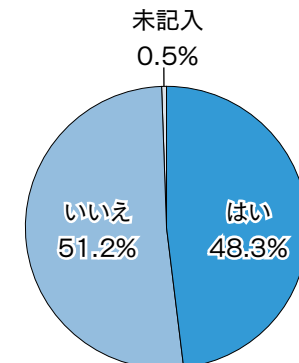
起きる時間は何時ごろですか



寝る時間は何時ごろですか



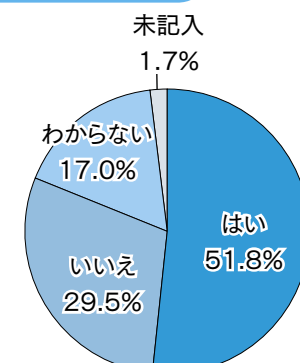
休日にテレビをどれだけ視聴していますか



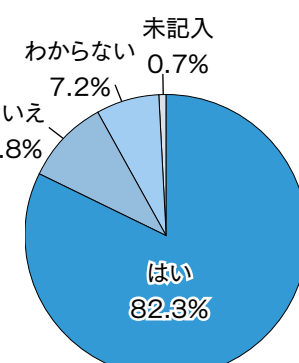
毎朝うちをする習慣はありますか



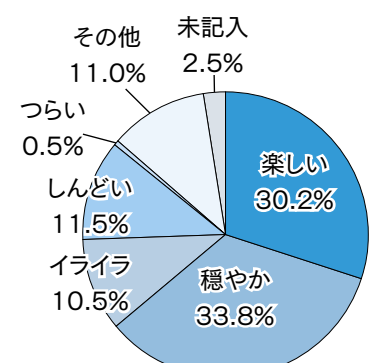
## 子育ての様子



「〇〇してはダメ」と制限するのではなく「△△してね」と伝えるように心がけていますか



簡単な家事などのお手伝いをする機会をつくり、それを通じてたくさん会話していますか



子育てをしている中で感じる気持ちで、一番近いのはどれですか

## アンケート結果から

9割以上の子どもたちは、朝7時台までに起きて、8割近くの子どもたちは夜9時台までに寝ることができています。着替えや朝食、歯磨き、排便などの時間を考えると出かけるまでに約1時間が必要です。生活をスムーズにスタートさせるためには朝7時までは起きて、夜9時までに寝るとよいでしょう。この生活を続けると、自律神経がしっかり働き、心身ともに安定した状態が得られます。また、保護者も子育てを頑張っていることがうかがえます。年中児はできることが増え、自信を持つ年齢です。できていることを認めて、褒めて自信や意欲を高めましょう。