

# 3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	13 水	9:30～	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)	22 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
	4 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	11 月 21 木 25 月	9:00～10:30	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	21 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (24年11月生)	26 火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (24年5月生)	19 火	12:30～13:00	
1歳6か月児健診 (23年8月生)	5 火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (22年12月生)	15 金	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (22年2月生)	12 火	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (21年12月・22年6月生)	1 金	13:00～13:45	
育児相談 (24年1月生)	7 木		南淡福祉保健センター
(24年8月生)	13 水 22 金 27 水	13:00～14:00	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 (24年10月生)	28 木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	14 木	9:30～9:45	緑保健福祉センター
発達支援相談(予約制)	14 木	13:30～	

## ● 献血

日曜日	受付時間	場所
7 木	9:45～11:30	倭文防災センター
7 木	13:30～16:00	緑保健福祉センター
19 火	11:30～16:00	三原公民館



## 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(日)	富本喜文 医師	富本喜文 医師
10日(日)	穀内純江 医師	友清龍一郎 医師
17日(日)	鈴木俊示 医師	日笠久美 医師
20日(水)	大鐘稔彦 医師	橋田友孝 医師
24日(日)	友清龍一郎 医師	福田郁夫 医師
31日(日)	日笠久美 医師	福原正博 医師

## ● 特定保健指導 (YK教室)

内容	日曜日	時間	場所
「検査結果を見て自分の生活を振り返ろう」 体重・腹囲・血圧測定	8 金	13:30～15:00	三原保健センター

市国保で特定保健指導対象者(要予約)

## ● 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	6 水 21 木	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

## 認知症家族会

認知症の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13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

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等が講義します  
対象 市内在住の18歳以上の人  
定員 70人  
日時 毎月第3木曜日13:30～16:20  
※5月は第2・4木曜日、8月は第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(金)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 3月29日(金)  
☎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

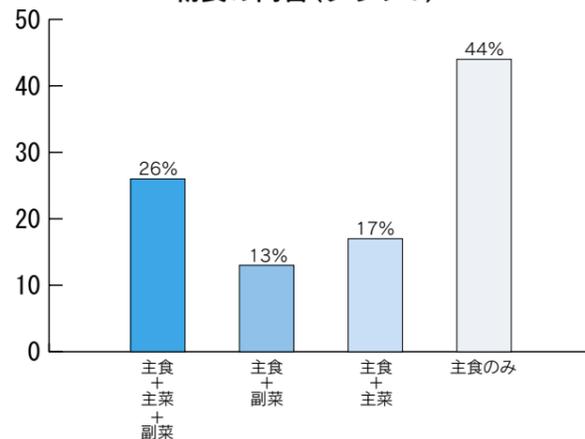
◆休日小児救急診療  
日曜・祝日・年末年始の午前9時～午後5時までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。  
☎洲本応急診療所 ☎24-6340

# 朝ごはんを食べて1日を元気にスタート!

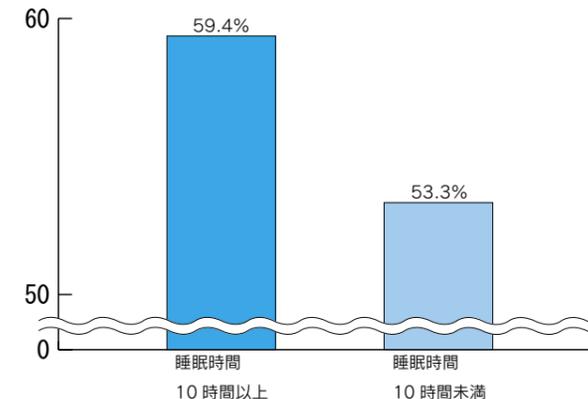
朝ごはんを食べると、眠っていた体が目覚める、活動の準備、生活リズムが整う、排便を促す等の効果があります。実際のデータを見てみましょう。

平成22年度に3歳児健診を受診した子どもたちのうち、355人の朝ごはんの摂取について調べることができました。主食+主菜+副菜のバランスのとれた朝食を食べている子どもも26%でしたが、主食のみの子が一番多く、44%でした(グラフ1)。睡眠時間が10時間以上の子の方が朝ごはんのときに副食(おかず)を食べている割合が多く(グラフ2)、朝ごはんの充実している子の方が午前中に排便のある割合が多い(グラフ3)結果となりました。

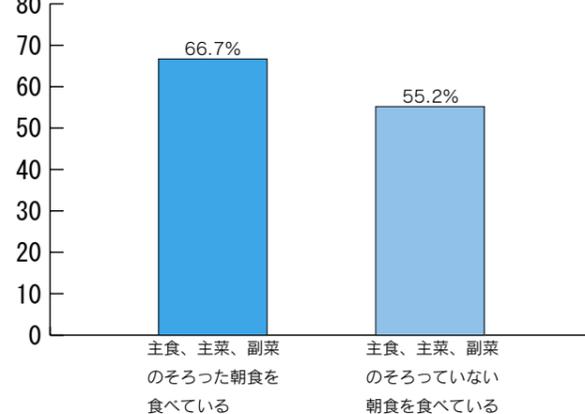
朝食の内容(グラフ1)



朝食が主食+副食である子の割合(グラフ2)



午前中排便のある子の割合(グラフ3)



主食：ごはん、食パン・食事パン、麺  
主菜：肉、魚、卵、大豆製品  
副菜：野菜料理、汁物  
※なお、牛乳・乳製品、果物、菓子類は上記に含まれない  
副食：おかず(上記の主菜や副菜)

## 「孤食」、「個食」になっていませんか?

子ども1人だけで食事をする「孤食」や、家族と一緒にの食卓に座っていてもそれぞれが好きな料理を食べる「個食」になっていると食事のバランスがとりにくく、マナーの習得にも支障をきたします。

## 3ステップで朝ごはん習慣をつけよう

いきなり主食、主菜、副菜のそろった朝食を習慣にするのが難しいなら、下のように少しずつ習慣をつけていきましょう。

たんぱく質には睡眠中に下がっていた体温を上げる効果が、ビタミンは体の調子を整える効果があります。栄養素の役割を意識して、効果的な朝食摂取を行きましょう。

