

6月の健康カレンダー

●健康相談・個別健康教室

内容	日 曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	3 月	9:00～10:30	三原保健センター
	12 水		緑保健福祉センター
	17 月		西淡保健センター
	24 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	20 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (25年2月生)	25 火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (24年8月生)	18 火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (23年11月生)	4 火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (23年3月生)	14 金	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (22年5月生)	11 火	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (22年3月・22年9月生)	7 金	13:00～13:45	
育児相談 (24年4月生) (24年11月生)	6 木	13:00～14:00	南淡福祉保健センター
	12 水		西淡保健センター
	19 水		緑保健福祉センター
	26 水		三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (25年1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
5	水	11:30～16:00	南淡公民館



●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	5 水 19 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

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(広域消防南淡分署横☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
2日(日)	畑田卓也 医師 斉藤雅文 医師	
9日(日)	穀内勇夫 医師 柴田亮平 医師	
16日(日)	大鐘稔彦 医師 高田育明 医師	
23日(日)	横山龍治 医師 穀内純江 医師	
30日(日)	斉藤雅文 医師 鈴木俊示 医師	

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 6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

食育月間と食育の日

毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。毎月19日には家庭で、地域で、食育を広げていきましょう。

☎健康課☎44-3004

介護予防出前講座

介護予防に関する自主的な活動を実施しているグループに、地域へ出向いて介護予防出前講座を実施します。高齢期の健康づくりに活用してみませんか？

◆講座内容

- ①高齢者の健康づくり『いきいき百歳体操』体験
- ②高齢者の食事と栄養について(講話)
- ③『かみかみ百歳体操』体験
- ④認知症予防についての知識 など

◆対象 65歳以上の高齢者を対象としたグループ(10名以上)

◆日時 月曜日～金曜日
9時～17時までの間(1時間程度)

◆申込方法 開催1ヶ月前までに地域包括支援センターへ連絡してください。

☎地域包括支援センター☎44-3006

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。

☎洲本市応急診療所☎24-6340

～『大丈夫』が確認できるのも検診です～ 子宮がん・乳がん検診を受けましょう

がんは、日本人の2人に1人はかかり、3人に1人はがんで死亡しているといわれる、身近な病気です。がんによる自覚症状は進行してから出てきます。無症状のうちにがんを早期に発見し、適切な治療を行うことができます。がん検診を受けて「異常なし」と安心できるのも、検診のメリットです。早期発見のため、自分の安心のためにも定期検診を受けることが必要です。



☎健康課☎44-3004

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が主な原因です。30歳から40歳代で多く、20歳から30歳代で増加しています。先進諸国では60～80%の人が受診していますが、日本の受診率は25%です。24年度の市の受診率は23.1%で、治療や経過観察が必要な人が3人発見されています。町ぐるみ健診で検査を行っていますので、希望する人は申し込んでください。

- 受診対象 20歳以上の女性で、平成26年4月1日現在において偶数年齢の人
- 受診の流れ ①健康課へ申し込む
②健康課から子宮がん検診受診票を送付する
③予約指定日に受診(指定日に都合が悪い人は、変更可能日時を設けています)
- 検診期間 町ぐるみ健診期間中のうち、12日間(日程は申込者に通知します)
- 費用 1200円

乳がん検診

乳がんは女性に最も多いがんの1つで、30歳代で増加し始め、40～50歳代に最も多くみられます。検診を受ける年齢に達していなくても、異常を感じたら自己判断せず、専門の医療機関を受診するようにしましょう。月1回、定期的に自分で乳房を確認する習慣をつけておくと早期発見につながります。

先進諸国では60～80%の人が受診していますが、日本の受診率は20%です。24年度の市の受診率は22.5%と低い状態ですが、4人の乳がんが発見されています。

- 受診対象 40歳以上の女性で、平成26年4月1日現在において偶数年齢の人
- 受診の流れ ①健康課へ申し込む
②健康課から受診票を送付する
③医療機関に予約をして受診する
- 検診期間 6月～12月
- 検診項目 問診、視触診、マンモグラフィ
- 費用 1700円

