

# 11月の健康カレンダー

## ● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
愛育班活動	17	木	分班長会議

## ● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	2	水	9:00～	南あわじ市保健センター
	7	月		市役所本館1階
	14	月	10:30	松帆地区公民館
	21	月		福良地区公民館

## ● 乳幼児健康カレンダー

( )は対象

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 (28年7月生)	22	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (28年1月生)	15	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (27年4月生)	1	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (26年8月生)	16	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (25年10月生)	8	火	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
就学前5歳児健康診査 (23年11月生)	28	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (25年8月・26年2月生)	2	水	13:15～13:45	
育児相談 (27年9月生)	11	金	13:30～14:00	
(28年4月生)	25	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (28年6月生)	24	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	10	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	10	木	13:30～	

## ● 特定保健指導 (YK教室) ※要予約

やせてきれいになる

内容	日	曜日	時間	場所
体重・腹囲・血圧測定 食事量と食生活を振り返ってみよう	18	金	9:30～ 12:00	南あわじ市 保健センター

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
13	日	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザ・シーバ

## 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(筑集地区公民館 ☎53-1536)

診察日	時間	19:00～22:30
3日(木)	9:00～11:30 13:00～16:30	柴田亮平 医師 橋田友孝 医師
6日(日)	友清龍一 医師 福田郁夫 医師	
13日(日)	高田育明 医師 福原正博 医師	
20日(日)	浦瀬 巖 医師 前田昌己 医師	
23日(水)	鈴木俊示 医師 宮崎美枝 医師	
27日(日)	齋藤雅文 医師 畑田卓也 医師	

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

## ● いずみ会リーダー養成講座 (食育をすすめよう&防災食実習)

日	曜日	受付時間	場所
10	木	10:00～12:30	南あわじ市保健センター

## ● 阿波踊り体操 (いずみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	2	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	16	水		

## いきいき百歳体操サポーター養成研修

いきいき百歳体操の目的や方法を理解し、応援・支援してくれるサポーターを養成するための研修を開催します。4回のうち3回以上出席できる方が対象。

■日時 11月21日(月)、28日(月)  
12月 5日(月)、12日(月) 全4回  
13:30～15:15(受付13:15～)

■場所 福良地区公民館  
■申込締切 11月16日(水)  
■地域包括支援センター ☎43-5237

## 認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話し合える場です。

日時 11月9日(水) 14:00～15:00

場所 中央公民館2階 視聴覚室  
■地域包括支援センター ☎43-5237



## 認知症カフェ ※申込不要

認知症カフェは認知症の人とご家族、地域の皆様誰もが、気軽に参加し、集える場です。家族が抱える介護負担についてもスタッフが相談に応じます。

日時 11月29日(火) 13:00～16:00

場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)  
■地域包括支援センター ☎43-5237



## 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、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

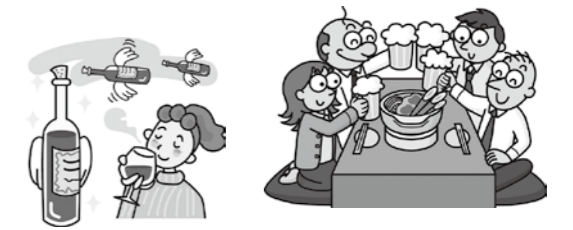
日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30

■洲本応急診療所 ☎24-6340

# 知っていますか? アルコールのこと

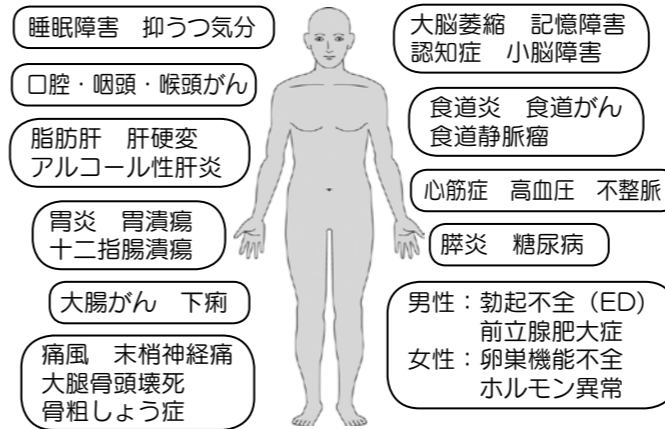
適切な飲酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものでもあります。不適切な飲酒はアルコール依存症をひきおこし、本人だけでなく、家族をも巻き込んで、心身共に病んでいきます。



## 1. アルコール依存症とは?

飲酒のコントロールを失う病気です。いったん飲み始めると、自分の意思ではやめることができず、とことん飲んでしまいます。控えたり、ほどほどに飲んだりすることができません。

習慣的に飲酒し、次第にアルコールに強くなったり、一定の高揚感を得るのに必要なお酒の量が増えたりして、耐性ができていきますので、飲酒をする人なら誰でもアルコール依存症になり得る可能性があります。意思が弱いからといった本人の性格の問題ではありません。アルコールが切れてくると不安になったりイライラしたり(精神依存)、アルコールがないと汗をたくさんかいたり、眠れない(身体依存)など、心身共に影響し、自分の生活や周囲の人との関係に問題が起きてきます。



## 2. アルコール依存症を回復するには?

アルコール依存症は断酒により、回復することができます。自力でアルコールをやめることは大変難しいので、家族や仲間、自助グループのサポートを受けましょう。

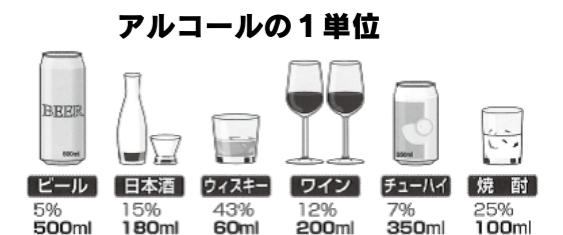
- ① アルコール依存症の治療を受けましょう
- ② 回復を目指す仲間とともに支え合いましょ

### ▼淡路島で活動している自助グループ

- ・淡路断酒会 ※家族からの相談も可能  
事務局 ☎0799-62-1181
- ・AA【アルコールクス アノニマス】  
関西セントラルオフィス ☎06-6536-0828

## 3. 1日のアルコールの適量

お酒と上手に付き合うために、適量を守りましょう。下記の1単位1つが適量です。(女性は半分) あなたの飲酒量は適量ですか?



**分解にかかる時間は、男性4時間、女性5時間が目安!**

※睡眠中は遅くなり、性別・年齢・体重・体質・体調等でも変わります (出典: ASK アルコール薬物問題全国市民協会)

## 適正飲酒の10か条 公益社団法人アルコール健康医学協会

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二回は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

11月10日(木)～16日(水) アルコール関連問題啓発週間