

7月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
調理実習	13	木	沼島総合センター

● 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	13	木	13:15 ~ 13:30	
4か月児健康診査 (29年3月生)	25	火	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (28年9月生)	18	火	12:30 ~ 13:00	
1歳6か月児健康診査 (27年12月生)	4	火	12:30 ~ 13:00	
2歳児歯科健診 (27年4月生)	19	水	13:00 ~ 13:30	
3歳児健康診査 (26年6月生)	11	火	12:30 ~ 13:00	
就学前5歳児健康診査 (24年7月生)	24	月	12:30 ~ 13:00	南あわじ市 保健センター
強い歯大好き健診 (26年4月・26年10月生)	5	水	13:15 ~ 13:45	
育児相談 (28年5月生)	14	金	13:30 ~ 14:00	
(28年12月生)	28	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (29年2月生)	27	木	9:45 ~ 10:00	
遊びの教室 (予約制)	6	木	9:30	
発達支援相談 (予約制)	6	木	13:30 ~	

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
11	火	10:00 ~ 11:45 13:00 ~ 16:00	くつろぎプラザ・シーバ
26	水	13:45 ~ 16:00	南あわじ市保健センター

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
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

休日応急診療所 (賀集地区公民館横 ☎53-1536)

診察日	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30
2日(日)	横山龍治 医師	西口 弘 医師
9日(日)	畑田卓也 医師	平山 毅 医師
16日(日)	宮崎美枝 医師	守本圭希 医師
17日(月)	柴田亮平 医師	日笠久美 医師
23日(日)	齊藤雅文 医師	友清龍一郎 医師
30日(日)	高田育明 医師	渡辺 優 医師

● 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	5	水	10:00 ~	南あわじ市 保健センター
	26	水		

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日	曜日	時間	場所
淡路の農と魚の魅力を知る	25	火	10:00 ~	働く婦人の家

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課 ☎43-5218 まで

認知症チェックシート

自分で認知症をチェックすることのできる「認知症チェックシート」を7月1日から各市民交流センターに置いています。

- 財布や通帳などをどこに置いたか忘れる
 - 最近の出来事が思い出せなくなった
- など思い当たることはありませんか？ 早期発見・早期対応を行うことで認知症を予防したり、進行を遅らせたりすることが可能です。ぜひ気軽にご利用ください。

☎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 7月12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そのご家族、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 7月4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。

☎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

町ぐるみ健診スタート

~6月23日から始まりました~



健診を受けて自身の健康をチェックし健康づくりに役立てましょう。町ぐるみ健診は、健診日時を指定しており、申し込みが必要です。まだ申し込みしていない人は、健康課 ☎43-5218 まで連絡してください。

健診内容

健康診査(血液検査、血圧、尿、身体測定など)、各種(肺・胃・大腸・前立腺・口腔・子宮頸部・乳)がん検診、肝炎ウイルス・骨粗しょう症・胃ABC・腫瘍マーカー・歯周疾患検診

7月	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	ららウオーク
	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	24(月)				南あわじ市保健センター
8月	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	7(月)	8(火)		中央公民館
9月	1(金)	2(土)	4(月)						中央公民館

赤字=午前・午後受付、子宮頸がん実施あり 黒字=午前のみ受付、子宮頸がん実施なし
※歯周疾患・口腔がん検診は全日程午前のみ

指定日時の都合がつかない場合

健診日程のうち、午前11時~11時30分にお越しください。赤字の日は午後2時~午後2時30分の時間をご利用いただけます。変更の連絡は不要です。
※集団検診での子宮頸がん検診は定員に達したため、申し込みは締め切りました。なお、個別子宮頸がん検診・乳がん検診は医療機関で翌年3月まで実施していますので、希望する人は健康課までお申し込みください



熱中症対策を!! ☎健康課 ☎43-5218

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、人間の体温や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

■熱中症の症状

軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中度	頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
重度	意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

※体調不良など個人の体調により、熱中症の発生が高まります。熱中症は予防が大切です

暑さを避ける!!

室内 扇風機やエアコンで温度を調節。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

外出 日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩

からだの蓄熱を避ける 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

水分を補給する!!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給する



環境省「熱中症予防情報サイト」