

5月の健康カレンダー

● 愛育班活動

| 内容 | 日 | 曜日 | 場所 |
|-------|----|----|----------|
| 愛育班総会 | 17 | 木 | 沼島総合センター |

● 献血

| 日 | 曜日 | 受付時間 | 場所 |
|----|----|----------------------------|---------|
| 16 | 水 | 10:00～12:00 13:15～16:00 | 市役所本館1階 |

● 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 (30年1月生) | 25 | 金 | 12:30～13:00 | |
| 10か月児健康診査 (29年7月生) | 18 | 金 | 12:30～13:00 | |
| 1歳6か月児健康診査 (28年10月生) | 8 | 火 | 12:30～13:00 | |
| 2歳児歯科健診 (28年2月生) | 16 | 水 | 13:00～13:30 | |
| 3歳児健康診査 (27年4月生) | 11 | 金 | 12:30～13:00 | |
| 就学前5歳児健康診査 (25年5月生) | 21 | 月 | 12:30～13:00 | |
| 強い歯大好き健診 (27年2月・27年8月生) | 9 | 水 | 13:15～13:45 | |
| 育児相談 (29年3月生) | 15 | 火 | 13:30～14:00 | 南あわじ市 保健センター |
| (29年10月生) | 22 | 火 | | |
| 食育講座赤ちゃん栄養サロン (29年12月生) | 23 | 水 | 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～ | |

● 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 | 14 | 月 | 9:00～10:30 13:00～15:00 | 市役所 本館1階 |

● 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 | | |

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

● 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話し合える場

| 日 | 曜日 | 受付時間 | 場所 |
|---|----|-------------|---------|
| 9 | 水 | 14:00～15:00 | 中央公民館2階 |

● スマイル(認知症)カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、地域の人誰もが集える場

| 日 | 曜日 | 受付時間 | 場所 |
|----|----|-------------|-------------------|
| 24 | 木 | 14:00～16:00 | いちばん星 (市福永572) |

※詳しくは、地域包括支援センター(☎43-5237)まで

● こころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とご家族らの交流を深める広場

| 日 | 曜日 | 受付時間 | 場所 |
|----|----|-------------|-------------------|
| 27 | 日 | 13:00～16:00 | いちばん星 (市福永572) |

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

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

| 時間外診療病院 | 休日応急診療所 (賀集地区公民館☎53-1536) |
|----------|---|
| 月 平成病院 | 診察日 9:00～11:30 13:00～16:30 19:00～22:30 |
| 火 平成病院 | 3日(木) 高田育明 医師 平山 毅 医師 |
| 水 八木病院 | 4日(金) 穀内純江 医師 守本圭希 医師 |
| 木 中林病院 | 5日(土) 鈴木俊示 医師 瀧川 卓 医師 |
| 金 南淡路病院 | 6日(日) 友清龍一郎 医師 穀内勇夫 医師 |
| 土 翠鳳第一病院 | 13日(日) 福原正博 医師 宮崎美枝 医師 |
| 日 翠鳳第一病院 | 20日(日) 前田昌己 医師 福原正博 医師 |
| | 27日(日) 日笠久美 医師 浦瀬 巖 医師 |

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

いずみ会は地域の食育を 応援しています

☎健康課☎43-5218

いずみ会は地域の保育所や小学校、中学校等で食育を応援しています。
いずみ会に入ると、地域活動栄養士の考案する健康食を年7回、調理実習することができます。また、イベントでの郷土料理の普及等も行っていきます。
会員は地元のグループに所属して、身近な地域で仲間とともに食育活動を行っています。興味のある人は最寄りのいずみ会員または健康課までお問い合わせください。



小学生に押しずしを
教えています。

会員研修で作った
料理の一例です。



高齢の方にも食べやすい料理の工夫を学びます。



いずみ会リーダー養成講座 ～いきいき食育教室～ 受講者募集

- 健康づくりのためのバランスのよい食事のとり方や生活習慣病予防の献立づくりを学びませんか?アットホームな雰囲気の講座です。男性の受講生も募集中です。
- 期間 6月21日(木)～12月まで(計11回)
 - 場所 福良地区公民館、兵庫県洲本総合庁舎等
 - 参加費 実習材料費等(年間1,500円程度)
 - 申込み・問合せ
洲本健康福祉事務所 健康管理課 ☎26-2062
南あわじ市健康課 ☎43-5218

健康課からのお知らせ

☎健康課☎43-5218

● 子どもの予防接種について

ここ数年、子どもが受ける予防接種の種類は増え、接種スケジュールは複雑になってきています。市では定期予防接種の対象者には個人通知をしています。通知が届いたら、有効性及び接種方法をよく確認し、市予防接種委託医療機関に予約をして、接種を受けるようにしてください。

◆定期予防接種

B型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風、不活化ポリオ)、BCG、麻しん風しん水ぼうそう、日本脳炎、二種混合(ジフテリア、破傷風)、子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス感染症)

※疑問や不安があればかかりつけの医師か健康課までお問い合わせください。
※市予防接種委託医療機関
市ホームページに掲載しています。4月から一部変更になっていますので、3月までに配布された医療機関名簿をお持ちの方は、ホームページでご確認していただくか、健康課までお問い合わせください。

● 高齢者の肺炎球菌予防接種について

今年度の定期接種に該当しない75歳以上の人で、過去に市の助成を受けて高齢者肺炎球菌予防接種を接種していない人は、行政措置予防接種として定期接種と同様に3,000円で受けることができます。接種を希望される人は必ず健康課までお問い合わせください。