

6月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
11	火	11:30～16:00	なないろ館

● 健康相談

内容	日	曜日	受付時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	10月		9:00～10:30 13:00～14:30	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	20	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (31年2月生)	28	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (30年8月生)	21	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (29年11月生)	4	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (29年3月生)	19	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (28年5月生)	14	金	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 (26年6月生)	17	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (28年3月・28年9月生)	5	水	13:15～13:45	
育児相談 (30年11月生)	26	水	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (31年1月生)	25	火	10:00～10:30	
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～	

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☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	18:00～21:30 ※受付時間が変わりました
2日(日)	村野謙一 医師	畑田卓也 医師
9日(日)	細川裕平 医師	細川裕平 医師
16日(日)	穀内勇夫 医師	柴田亮平 医師
23日(日)	細川裕平 医師	細川裕平 医師
30日(日)	西口 弘 医師	穀内純江 医師

町ぐるみ健診 ※要申込

日程 6月21日(金)～27日(木)
※23日(日)を除く
場所 湊地区公民館

● 阿波踊り体操(いづみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	5/19	水	10:00～	南あわじ市 保健センター

● いづみ会リーダー養成講座

開講式、食中毒予防について、ホウ酸団子作り			
日	曜日	時間	場所
21	金	10:00～13:00	洲本総合庁舎

※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
12	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

認知症の人とそのご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
27	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そのご家族らの交流を深める広場

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

● 家族教室 ※申込不要

精神疾患を抱える人のご家族らが交流を深める場

日	曜日	受付時間	場所
12	水	14:00～16:00	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

※このサービスの通話は、お客様対応の品質向上のために録音させていただきます

◆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。予約は不要です。
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
☎洲本応急診療所☎24-6340



歯と口の健康週間

6月4日(火)～6月10日(月)
『いつまでも 続けけんこう 歯の力』

ゲートキーパーを知っていますか？

大切ないのちを支えるためにできること

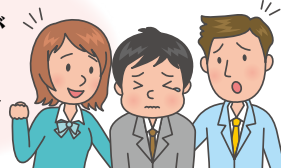
☎健康課☎43-5218

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺の多くは、様々な悩みや問題が複雑に絡み合って深刻化し、追い込まれた末の死と言われています。

一人ひとりが、決して他人事ではないという意識を持ち、悩みを抱えた人の発するSOSにいち早く気づき、サポートして、かけがえのない命を守りましょう。

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます



ゲートキーパーの心得

- ♥ 自ら相手にかかわるための心の準備をしましょう
- ♥ 温かみのある対応をしましょう
- ♥ 真剣に聞いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ♥ 相手の話を否定せず、しっかりと聞きましょう
- ♥ 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- ♥ 心配していることを伝えましょう
- ♥ わかりやすく、かつゆっくと話をしましょう
- ♥ 一緒に考えることが支援です
- ♥ 準備やスキルアップも大切です
- ♥ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

ゲートキーパーの役割

1. 気づき

眠れない、食欲がない、口数が減った等、家族や仲間の変化がいつもと違う場合、もしかしたら悩みをかかえていませんか？

生活等の変化は、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みの要因になる場合があります。



2. 声かけ

優しく声をかけてみてください。

(例)・よく眠れていますか？

(2週間以上続く不眠はうつサイン)

- ・どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ・何か悩んでる？よかったら、話して。
- ・なんか元気ないけど、大丈夫？
- ・何か力になれることはない？

3. 傾聴

話せる環境をつくり、心配していることを伝えましょう。誠実に、相手の感情を尊重しましょう。

4. つなぎ

早めに専門家に相談するよう促しましょう。紹介にあたっては、相談者の了承を得たうえで、連携先に直接連絡を取って相談の場所、日時等を具体的に設定するなど、丁寧に情報を伝えましょう。▼相談窓口一覧
一緒に連携先に向くことが難しい(二次元コード)場合、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどしましょう。



5. 見守り

連携した後も温かく寄り添いながら、じっくりと見守り、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

悩みを聞くとき

良い例

- 相手に共感する 「つらかったね」「大変だったね」
- 相手をねぎらう 「えらいね」「よく頑張ったね」
- 感謝を示す 「話してくれてありがとう」

悪い例

- × 安易に励ます 「頑張れば大丈夫」「何とかなるよ」
- × 相手を批判する 「考えすぎだよ」「あなたにも原因がある」
- × 一般論を押し付ける 「命を粗末にしてはダメ」「病気は気の持ちようだ」