

12月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
18	日	11:30～16:00	ショッピングセンター パルティ

● 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	15	木	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

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査 (R4年8月生)	23	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R4年7月生)	22	木	
育児相談 (R4年5月生)	20	火	
10カ月児健康診査 (R4年2月生)	16	金	
1歳6カ月児健康診査 (R3年5月生)	6	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (R2年5月生)	14	水	
3歳児健康診査 (R1年7月生)	9	金	
就学前5歳児健康診査 (H29年12月生)	19	月	
遊びの教室 (予約制)	1	木	
発達支援相談 (予約制)	8	木	
	1	木	

● はじめましてパパ&ママ講座 ※要申込

妊婦とその家族を対象とした講座

内容	日	曜日	場所
前期コース (歯科健診など)	10	土	南あわじ市保健センター
後期コース (赤ちゃんのお世話など)			

※受付時間等は対象者に案内します

時間外診療病院	休日応急診療所 (真集地区公民館横 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 13:00～16:30 18:00～21:30
火 平成病院 八木病院	4日(日) 村野謙一 医師 鈴木俊示 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(日) 富本喜文 医師 平山 毅 医師
木 翠鳳第一病院	18日(日) 村野謙一 医師 西口 弘 医師
金 中林病院	25日(日) 穀内勇夫 医師 守本圭希 医師
土 翠鳳第一病院	31日(土) 穀内純江 医師 村野謙一 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

※発熱による受診の場合は、事前に電話をお願いします
※新型コロナウイルスの検査はできません

● 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	7	水	10:00～	広田地区公民館

※各種教室・相談のお問合せは、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
14	水	14:00～15:00	中央公民館2階

「スマイル」は10周年を迎えました

お気軽にご参加ください。



● 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
22	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
開催日時のみオンラインでの相談も実施 (福祉課に予約必要)

日	曜日	受付時間	場所
25	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
14	水	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

● ぴあっとふくら ※申込不要

精神疾患を抱える人が仲間と集える場

日	曜日	受付時間	場所
26	月	13:30～15:00	福良地区公民館

※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(受付は午前5時40分)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
※通話はお客対応の品質向上のため録音しています

◆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

できることから、生活習慣改善

健康課 ☎43-5218

これまで何もしてこなかったという人でも、今から1つでも健康習慣を実践し続けるとさまざまな病気の予防に効果があります。いつもの生活に「少しの工夫」を加えることで、健康に良い習慣を始めてみましょう。

- **運動** 大腿で歩く、階段を使う、姿勢を正して歩く、遠くの駐車場を利用して歩く など
- **食事** 野菜をすぐに使えようストックする、満腹のときは箸を置く、間食の買い置きをしない、先に野菜から食べる、甘い飲み物のときは甘くない間食にする など

健康チャレンジ!

ご自分に合ったコースを選んで健康チャレンジに参加してみませんか。40日以上成功した人へ粗品をプレゼント。参加を希望する人は健康課までお申込みください。

期間 12月19日(月)～
令和5年2月17日(金)

▶ ビギナーズコース

- 【必須】体重を記録する。
(以下はどれか1項目以上)
- ① 1日5,000歩以上歩く
 - ② よくかんでゆっくり食べる(早食いしない)
 - ③ 間食を1日1回以下にする
 - ④ お酒の量を今より減らす
 - ⑤ たばこの本数を今より減らす
 - ⑥ リラックスの時間をとる
 - ⑦ 血圧を記録する

▶ チャレンジコース

- 【必須】体重を記録する
(以下はどれか1項目以上)
- ① ラジオ体操などを行う
 - ② 1日8,000歩以上歩く
 - ③ 野菜料理を食べる
(ゆでた野菜を3皿以上)
 - ④ 間食しない
 - ⑤ 禁酒する
 - ⑥ 禁煙する



※万歩計は貸し出しします
ので、必要な人は健康課
までお越しください(台
数には限りがあります)

安全のために

誤ったやり方で食事をしたり、運動をしたりすると思わぬけがや事故につながるので注意が必要です。体調が悪いときなどは無理をしないようにしましょう。

食べて元気にフレイル予防 ～米粉を活用しよう～

日時 12月3日(土) 10時～14時
場所 美菜恋来屋 1階フードコート
内容 ・米粉、米粉パスタを使用したフレイル予防レシピとサンプル配布
・米粉レシピの実演(10時、11時、13時の3回)
・フレイルチェック

☎イベント：兵庫県栄養士会(三谷・小西)
☎078-251-5311
米粉利用：南あわじ市米粉利用推進協議会
事務局(農林振興課内)
☎43-5223

発熱等があれば、まずは電話で相談を

発熱等の症状があるなど、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの疑いがある場合、まずはかかりつけ医等に電話で相談してください。かかりつけ医等がなく、相談先に迷う場合は、以下窓口へ相談してください。



新型コロナウイルスに関する医療相談窓口(発熱等受診・相談センター)

- ① 兵庫県 新型コロナ健康相談コールセンター ☎078-362-9980(受付時間:土日祝日含む24時間)
- ② 洲本健康福祉事務所(健康管理課) ☎26-2062(受付時間:平日の午前9時～午後5時30分)