

2月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
19	月	11:30～16:00	福良地区公民館
22	木	13:45～16:00	南あわじ市保健センター

● 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 (R5年10月生)	27	火	南あわじ市保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R5年9月生)	22	木	子育て学習・支援センター
育児相談 (R5年7月生)	20	火	
10カ月児健康診査 (R5年4月生)	13	火	
1歳6カ月児健康診査 (R4年7月生)	6	火	
2歳児育児相談 (R3年7月生)	14	水	
3歳児健康診査 (R2年9月生)	7	水	南あわじ市保健センター
就学前5歳児健康診査 (H31年2月生)	19	月	
	1	木	
遊びの教室 (予約制)	8	木	
発達支援相談 (予約制)	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)			

※各種教室・相談のお問合せは、健康課 ☎43-5218)まで

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 18:00～21:30
火 平成病院 八木病院	4日(日) 瀧川 卓 医師 高田育明 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(日) 富本喜文 医師 穀内純江 医師 12日(月) 西口 弘 医師 鈴木俊示 医師
木 翠鳳第一病院	18日(日) 齊藤雅文 医師 鈴木俊示 医師
金 中林病院	23日(金) 柴田亮平 医師 西口 弘 医師
土 翠鳳第一病院	25日(日) 高田育明 医師 守本圭希 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

※教室・相談は、中止や延期の場合があります。詳しくは各担当課にお問合せいただくか、二次元コードから市ホームページをご確認ください。



● 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(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
29	木	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援室 ☎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による相談も実施 (福祉課に事前予約必要)

日	曜日	受付時間	場所
25	日	13:30～16:00	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
7	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 (対象は中学生まで)

◆ 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

あなたのお酒の飲み方は合っていますか?

☎健康課 ☎43-5218

アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせ会話を増やしたりする効果があるため、コミュニケーションの潤滑油として用いられますが、大量になると麻酔薬のような効果をもたらす呂律が回らない、まっすぐに歩けないなど、運動機能にも影響を与えます。さらに体内でのアルコール濃度が高くなると意識障害を起こし、死に至る可能性もあります。

適量を適正な方法で飲めば医学的にもよいと言われているアルコールですが、間違った飲み方をすると命取りになるのもまたアルコールなのです。

アルコールの適正量とは?

アルコールの1日当たりの適正量は平均純アルコール約20gと定められており、これは日本酒1合に相当します。その他、日本酒1合と平均純アルコール量が同程度のお酒の例は以下の通りです。

日本酒1合同程度のお酒

- 清酒 (15%) 1合 180ml
- ビール (5%) 500ml
- ウイスキー (43%) 60ml
- ワイン (12%) 200ml
- チューハイ (7%) 350ml
- 焼酎 (25%) 100ml

※ () 内はアルコール濃度

女性や高齢者はこの半量



※飲酒量が増えれば増えるほど、生活習慣病のリスクが上がります。節度ある適度な飲酒量を心がけましょう

適正飲酒の10か条

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2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です
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

出典：公益社団法人 アルコール健康医学協会

中高生の飲酒のきっかけは「親」?

20歳未満の人はアルコール分解能力が未発達で脳や生殖器に害を受けるリスクがあります。また、危険な飲み方をしてしまうことも多く急性アルコール中毒になるケースが多いです。さらに将来アルコール依存症になるリスクがあります。飲酒している中高生の2～3割が親に勧められて飲んでいるというデータがあります。子どもを守るためにも大人の飲酒を見直しましょう。

参考文献：厚生労働省ホームページ、公益社団法人 アルコール健康医学協会

あわじアルコール自助グループ

一度アルコール依存症になると回復への道のりは長く険しいものです。しかし自助グループに参加することでお酒を飲まずに生活されている人も大勢います。禁酒継続・自立支援・社会復帰を目的とした断酒会や飲酒をやめたいと願う人が集まるAA関西セントラルオフィスという自助グループ等が淡路島内でもミーティングを開催しています。

☆淡路断酒会『南あわじ例会』

日程 第1月曜日
場所 中央公民館 (13:30～15:00)
☎淡路断酒会事務局 ☎0799-62-1181

☆AA『新淡路病院メッセージ』

日程 毎月第2日曜日
場所 新淡路病院 (14:00～15:00)
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

健康チャレンジ

令和5年12月18日(月)～令和6年2月16日(金)の期間に「健康チャレンジ!」に参加した人は2月16日(金)～3月15日(金)の間にチャレンジ記録を健康課までご持参ください。