

2月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	17 木	9:30～	沼島総合センター

● A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする人を対象(要予約)	25 金	10:00～12:00	緑保健福祉センター

● 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、体脂肪測定など	7 月	9:00～10:30	三原保健センター
	14 月		緑保健福祉センター
	21 月		西淡保健センター
	28 月		南淡福祉保健センター

● 運動教室

内容	日曜日	時間	場所
エアロビクス・ストレッチ体操(要予約)	24 木	13:30～15:00	南淡福祉保健センター

● 個別健康教室

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。	7 月	8:40～11:30	三原保健センター
糖尿病要注意者で、64歳までの人が対象	21 月		西淡保健センター
	28 月		南淡福祉保健センター

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布(19年11月・20年5月生)	4 金	13:00～13:15	
2歳児歯科健診(20年11月生)	18 金	13:00～13:15	緑保健福祉センター
母親学級	17 木	13:15～13:30	
遊びの教室	10 木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	10 木	13:30～(予約制)	
育児相談(21年12月生)	2 水	13:00～	西淡保健センター
	9 水		南淡福祉保健センター
	16 水		緑保健福祉センター
	23 水		三原保健センター
3歳児健康診査(20年1月生)	15 火	12:30～12:45	
1歳6か月児健康診査(21年7月生)	1 火	12:30～12:45	
10か月児健康診査(22年4月生)	8 火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査(22年10月生)	22 火	12:30～12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(22年9月生)	24 木	9:45～10:00	

※各教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日18:00～23:00	
	南淡路病院	土曜13:00～23:00	

休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
2月6日(日)	穀内 勇夫 医師	西口 弘 医師
2月11日(金)	畑田 卓也 医師	友清龍一郎 医師
2月13日(日)	西口 弘 医師	日笠久美 医師
2月20日(日)	横山 龍治 医師	橋田 友孝 医師
2月27日(日)	斉藤 雅文 医師	福田 郁夫 医師

休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
2月6日(日)	植村 幹二郎 医師	
2月11日(金)	富本 康仁 医師	受診前に電話をおかけください。☎23-2700
2月13日(日)	田中 一宏 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
2月20日(日)	奥村 司 医師	
2月27日(日)	大橋 明 医師	

● 特定保健指導 (YK教室)

内容	日曜日	受付時間	場所
「血液検査・個別相談」 体重・腹囲・血圧測定(要予約)	14 月	9:15～9:45	南淡福祉保健センター

● 献血

日曜日	受付時間	場所
1 火	11:30～16:00	南淡公民館
25 金	14:30～16:30	南淡福祉保健センター

全額助成 予防接種の制度が充実しました

① ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン接種

対象 生後2か月～5歳未満の人
助成期間 1月～来年3月まで
 (5歳の誕生日後の接種は対象外)
 ※全額助成制度の開始で、半額を助成していた「ヒブワクチン予防接種費用助成制度」は終了しました。昨年4月～12月までに接種を受け、申請手続きがまだの方は速やかに窓口への申請をお願いします。

② 子宮頸がん予防ワクチン接種

対象 中学1年～高校1年相当の年齢の女子
助成期間 1月～来年3月まで
 ※高校1年生＝今年3月末までに1回以上接種した人や発熱等で受けられなかった人は4月に高校2年生になっても接種できます。
 ※①・②の対象者には接種券を個別に通知していますが、②のうち中学1年生～3年生には、ワクチンの供給状況をみたと、3月末までに通知します
 詳細は市ホームページをご覧ください。

☎健康課 ☎44-3004

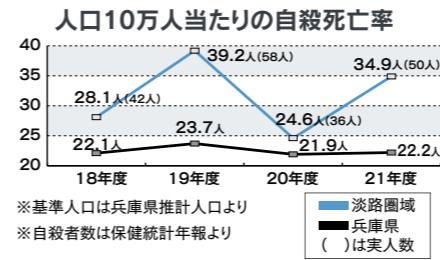
母子健康手帳

平成23年4月1日以降は健康課で交付します

これまで総合窓口センターで行っていた母子健康手帳の交付場所を4月以降健康課(緑保健福祉センター内)に変更します。
 ☎健康課 ☎44-3004

● 阿波踊り体操 (いずみ会主催)

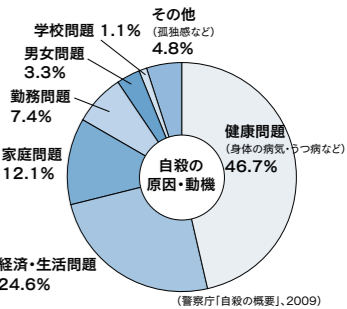
内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	2 水	10:00～	緑保健福祉センター



淡路圏域は兵庫県の平均より自殺率が高い特徴があります。全国的には、自殺者は男性の人に多く、女性の2～3倍となっています。40歳～60歳代には特に多くなっています。

みんなで守ろう!心といのち いのちの悲鳴が聞こえます

自殺者の割合が県内ワースト1位の淡路圏域では、平成21年には50人の自殺死亡者が出ており、そのうち20人が南あわじ市内の人でした。うつ病による自殺者も増えてきています。本人だけでなく、周りの人も「悩みに気づき、耳を傾ける」ことが大切です。☎健康課 ☎44-3004



周囲の人の異変(うつ症状など)に気づいたら

- 家族や周囲の人は、次のことを大切に接しましょう
- ①本人のペースを大切に
 - ②ゆっくりと休ませる
 - ③励ましすぎない
 - ④原因を追究しすぎない
 - ⑤重大な決定は先延ばしにする(離婚・退職など)
 - ⑥主治医や専門医に相談する
 - ⑦家族も相談の場をもつ

「何をやっても楽しくないし、何もする気が起きない...」うつ病とは、心のエネルギーが低下している状態です。こうした状態が2週間以上続くようなら、うつ病を疑う必要があります。いまや日本人の15人に1人がうつ病を経験しているといわれるほど、心の病は誰もがかかる可能性があります。しかし、多くの人が病気になることに気づかなかつたり、治療を受けずにいるのです。

早期にカウンセリングや治療を受けることで早く回復へ向かいますので、今の自分や周囲の状態に気づき、受け止め、早めに対応することが大切です。ストレスの多い現代社会では、悩み事や心配事は尽きることがありますが、心や心配事は尽きることがありません。悩みは、一人で抱え込まないことが大切です。誰かに話す(聴いてもらう)ことで軽くなるとともに、解決のヒントを得ることもできます。

もしも、話す相手が見つからない、誰に相談したらいいかわからないときは相談窓口をご利用ください。

☎078-382-3566
 平日 午後6時～翌日午前8時30分
 土日祝日 24時間



こんなことはありませんか?(Check! うつを疑う症状)

- ～自分が気づくこと～
 - ① 悲しい・憂うつ・沈んだ気分
 - ② 何事にも興味がわかず、楽しくない
 - ③ 疲れやすく元気がない、食欲がない
 - ④ 寝つきが悪くて、朝早く目覚める
 - ⑤ 夕方より朝方のほうが気分・体調が悪い
 - ⑥ 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
 - ⑦ 自分を責め、自分に価値がないと感じる
- ～家族やまわりが気づくこと～
 - ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
 - ② 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多い
 - ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
 - ④ 周囲との交流を避けるようになる
 - ⑤ 遅刻、早退、欠席(欠勤)が増加する
 - ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
 - ⑦ 飲酒量が増える