

7月の健康カレンダー

● 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 (26年3月生)	22 火	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (25年9月生)	15 火	12:30 ~ 13:00	
1歳6か月児健康診査 (24年12月生)	1 火	12:30 ~ 13:00	
2歳児歯科健診 (24年4月生)	16 水	13:00 ~ 13:30	
3歳児健康診査 (23年6月生)	8 火	12:30 ~ 13:00	
就学前5歳児健康診査 (21年7月生)	28 月	12:30 ~ 13:00	緑保健福祉センター
強い歯大好き健診 (23年4月・23年10月生)	2 水	13:15 ~ 13:45	
育児相談 (25年5月生)	7 月	13:30 ~ 14:00	
(25年12月生)	18 金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (26年2月生)	30 水	9:45 ~ 10:00	
遊びの教室(予約制)	3 木	9:30 ~ 9:45	
発達支援相談(予約制)	3 木	13:30 ~	

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日 曜日	時間	場所
食中毒の予防と 衛生管理 (手洗いチェック)	10 木	10:00 ~	緑保健福祉センター

● 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 16 水	10:00 ~	緑保健福祉センター

● 献血

日 曜日	受付時間	場所
4 金	11:30 ~ 16:00	三原公民館
17 木		緑保健福祉センター

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院	休日応急診療所 (広域消防南淡分署 ☎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 八木病院	6日(日) 穀内純江 医師 斉藤雅文 医師
水 中林病院 南淡路病院	13日(日) 鈴木俊示 医師 穀内純江 医師
木 翠鳳第一病院	20日(日) 斉藤雅文 医師 平山 毅 医師
金 中林病院	21日(月) 友清龍一郎 医師 西口 弘 医師
土 翠鳳第一病院	27日(日) 斉藤雅文 医師 富本喜文 医師

平日18:00~23:00
土曜13:00~23:00

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一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話し合える場です。

日時 7月9日(水) 14:00~15:00
場所 三原公民館
〒地域包括支援センター ☎44-3006

熱中症予防

熱中症とは、暑い環境にいて、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温の調整ができなくなることで起こります。

【予防の3つのポイント】

- ① 水分・塩分補給・・・汗で失われた水分や塩分をこまめに補給する。
- ② 衣類の工夫・・・通気性のよい服装や日傘や帽子で直射日光を避ける。
- ③ 住まいの工夫・・・日差しをさえぎるためによしやすだれを設置する。扇風機やエアコンを使い体感温度を下げる。「暑さ」に対処して暑い時期を乗り切りましょう。

☎健康課 ☎44-3004

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、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。
☎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・年末年始の午前9時~午後5時までの間、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、救急患者に対応しています。
☎洲本市応急診療所 ☎24-6340

町ぐるみ健診 スタート

~健診から健康づくりをはじめよう~



6月27日から町ぐるみ健診が始まりました。健診では、健康診査(身体計測、血液検査、尿検査等)やがん検診などを行っています。健診を受けて今の自身の健康をチェックし、生活習慣を振り返り、健康づくりに役立てましょう。町ぐるみ健診は指定日時制になっています。まだ申し込みをしていない人は、健康課まで連絡してください。

☎健康課 ☎44-3004

健診の日程表

7月

☐...西淡保健センター
☐...南淡福祉保健センター
☐...緑保健福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

○ = 子宮がん検診あり、午前・午後受付
□ = 子宮がん検診なし、午前中のみ健診

8月 三原保健センター 8月1~2日、4~7日

※子宮がん検診あり、午前・午後受付 = 8月2日、4日、6日
※子宮がん検診なし、午前のみ受付 = 8月5日、7日
※子宮がん検診なし、午前・午後受付 = 8月1日

9月 南淡福祉保健センター 9月5日、6日、8日

※子宮がん検診あり、午前・午後受付 = 9月5日、6日
※子宮がん検診なし、午前のみ受付 = 9月8日

指定日時の都合がつかない場合
午前11時~11時30分、午後2時~午後2時30分をご利用ください。変更の連絡は不要です。ただし歯周疾患・口腔がん検診は全日程午前のみです。

健診までにチェック

- ① 受診票(問診票)
- ② 受付時間票(健診日時・健診会場・受診項目表示)
- ③ 医療保険証
- ④ 自己負担金
- ⑤ 特定健康診査用受診券(40~74歳)
※市国保の加入者は不要です

受診時の注意事項

- ① 全額自己負担になる人
医療保険未加入者や特定健康診査用受診券が発行されていない人は、特定健康診査は全額自己負担(5,400円)となります。
- ② 従業員本人
職場健診を受けてください。
- ③ 40~74歳の被扶養者の人
被扶養者の特定健康診査(40~74歳)は、市と契約をかわした医療保険者のみ受診できます。お勤め先にご確認ください。医療保険者より発行される特定健康診査用受診券がない場合、全額自己負担となります。

がん検診について

※がん検診は、会社等で検診を実施していない場合のみ受診可能です。
※特定の年齢の人にがん検診無料クーポン券(乳がん、子宮頸がん、大腸がん、肝炎ウイルス)を5月に配布済です。町ぐるみ健診で利用できます。

検診項目	申込者数	健診申込者数(概算)	
肺がん検診	8,628人	19歳~39歳	1,160人
胃がん検診	4,051人	40歳~74歳 (内国保加入者)	6,231人 (4,679人)
歯周疾患・口腔がん検診	2,081人	75歳以上	1,583人
大腸がん検診	6,475人		
前立腺がん検診	2,081人		
乳がん検診	1,699人		
子宮がん検診	1,661人		

※5月23日現在