

# 6月の健康カレンダー

## ● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
愛育班活動(総会)	17	金	沼島総合センター

## ● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、	1	水	9:00~	南あわじ市保健センター 市役所本館1階
栄養相談、	6	月		
血圧測定など	13	月		
	22	水	10:30	松帆地区公民館 福良地区公民館

## ● 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	16	木	13:15~13:30	南あわじ市 保健センター
4か月児健康診査 (28年2月生)	28	火	12:30~13:00	
10か月児健康診査 (27年8月生)	21	火	12:30~13:00	
1歳6か月児健康診査 (26年11月生)	7	火	12:30~13:00	
2歳児歯科健診 (26年3月生)	15	水	13:00~13:30	
3歳児健康診査 (25年5月生)	14	火	12:30~13:00	
就学前5歳児健康診査 (23年6月生)	27	月	12:30~13:00	
強い歯大好き健診 (25年3月・25年9月生)	1	水	13:15~13:45	
育児相談 (27年4月生)	10	金	13:30~14:00	
(27年11月生)	24	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (28年1月生)	23	木	9:45~10:00	
遊びの教室(予約制)	2	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	2	木	13:30~	

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

### 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

### 休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)

診察日	9:00~11:30	13:00~16:30	19:00~22:30
5日(日)	西口 弘 医師	渡辺 優 医師	
12日(日)	横山龍治 医師	橋田友孝 医師	
19日(日)	守本圭希 医師	日笠久美 医師	
26日(日)	瀧川 卓 医師	福田郁夫 医師	

### 歯と口の健康週間

6月4日(土)~6月10日(金)は、  
歯と口の健康週間です。  
「健康も 楽しい食事も いい歯から」

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
6	月	11:30~16:00	福良地区公民館

## ● いずみ会リーダー養成講座 (食中毒予防・手洗いチェック)

日	曜日	受付時間	場所
21	火	10:00~12:30	南あわじ市保健センター

## ● 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	1	水	10:00~	南あわじ市保健 センター
	15	水		

### 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 6月8日(水)14:00~15:00

場所 中央公民館2階 視聴覚室  
園地域包括支援センター☎43-5237



### 認知症カフェ ※申込不要

認知症カフェは認知症の人とそのご家族、地域の皆様誰もが、気軽に参加し、集える場です。家族が抱える介護負担についてもスタッフが相談に応じます。



日時 6月7日(火)13:00~16:00

場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)  
園地域包括支援センター☎43-5237

### 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。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。  
園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、救急患者に対応しています。

受付時間 9:00~11:30、13:00~16:30

園洲本応急診療所☎24-6340

※5月31日(火)~6月6日(月)は禁煙期間です。  
自分や周囲の人の健康のために、禁煙にチャレンジしましょう。

お申し込み  
受付中!!

町ぐるみ健診では2年に1回、偶数年齢で

## 乳がん検診・子宮頸がん検診を受けましょう

園健康課☎43-5218

### 乳がん検診

乳がんは女性が患うがんの中で最も多く、年々増加しており、今や12人に1人が乳がんにかかると言われていています。また、30歳から64歳までの働き盛りの女性のがんによる死亡の1位となっています。

乳がんが他のがんと異なるのは、自己検診により自分で見たりさわったりして変化を確認できる点です。入浴する際などに自分でも乳房をさわると習慣をつけましょう。検診を受ける年齢に達していなくても、乳房にしこりや異常を感じたら、専門機関を受診するようにしましょう。

町ぐるみ健診では、40歳以上の人に検診を推進しています。先進諸国では60~80%の女性が受診していますが、日本の女性の乳がん受診率はわずか20%程度です。市の受診率も平成27年度は25.6%と低い状態です。そのうち1人が、乳がんと診断されています。

受診対象 40歳以上の女性で、平成29年4月1日現在において偶数年齢の人

受診の流れ ①健康課へ申込み、  
②健康課から受診票が届く、③医療機関に予約して受診する

検診期間 平成28年5月23日~  
平成29年3月31日

検診項目 問診、視触診、マンモグラフィ  
費用 1,700円(医療機関で支払い)

### ☆乳がんの自己検診のポイント

- ①月経前後は乳房が張るので、月経1週間後位に行う
- ②閉経後は、毎月決めた日に行う
- ③しこりを感じたら自己判断せずに、専門機関を受診する

### 子宮頸がん検診

子宮頸がんは近年20代、30代の女性で増えているがんです。女性の命はもちろんのこと、妊娠や出産の可能性まで奪ってしまう、生活や人生に大きな影響を及ぼす病気です。子宮頸がん細胞は原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染から5~10年で増殖するといわれています。そのため、定期的な検診によってがんになる前の状態(前がん病変)を発見することができ、がんになる前に治療が可能な病気です。

町ぐるみ健診では、20歳以上の人に検診を推進しています。先進諸国では60~80%の女性が受診していますが、日本の受診率は30%も満たしていません。市の受診率も27年度は22.4%です。そのうち34人が、精密検査が必要と診断されています。



受診対象 20歳以上の女性で、平成29年4月1日現在において偶数年齢の人

受診の流れ ①健康課へ申込み、  
②健康課から子宮頸がん検診受診票が届く、③予約指定日に受診する(指定日に都合が悪い人は変更可能日時を設けています)

検診期間 6月25日~9月3日のうち12日間  
※日程は申込み者に通知します

検診項目 子宮頸部(細胞診)  
費用 1,200円

受けよう!

町ぐるみ健診(6月24日から9月5日まで)。申込みは健康課(☎43-5218)まで

受けよう!

町ぐるみ健診(6月24日から9月5日まで)。申込みは健康課(☎43-5218)まで