

# 8月の健康カレンダー

## 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	21 月	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所本館 1階

## 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 (29年4月生)	29 火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (28年10月生)	22 火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (28年1月生)	1 火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (27年5月生)	16 水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (26年7月生)	8 火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (24年8月生)	28 月	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
強い歯大好き健診 (26年5月・26年11月生)	2 水	13:15～13:45	
育児相談 (28年6月生)	4 金	13:30～14:00	
(29年1月生)	25 金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (29年3月生)	24 木	9:45～10:00	
遊びの教室 (予約制)	3 木	9:30	
発達支援相談 (予約制)	3 木	13:30～	

## 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	10:00～	南あわじ市 保健センター
	16 水		

## 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  
※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

## 休日応急診療所 (賀集地区公民館 ☎53-1536)

診察日	時間	医師
9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30	
6日(日)	穀内純江 医師	日笠久美 医師
11日(金)	鈴木俊示 医師	橋田友孝 医師
13日(日)	瀧川 卓 医師	瀧川 卓 医師
14日(月)	村野謙一 医師	橋田友孝 医師
15日(火)	浦瀬 巖 医師	福原正博 医師
16日(水)	大鐘稔彦 医師	友清龍一郎 医師
20日(日)	友清龍一郎 医師	柴田亮平 医師
27日(日)	日笠久美 医師	福原正博 医師

## 献血

日 曜日	受付時間	場所
22 火	11:30～16:00	中央公民館
24 木	14:45～16:30	賀集地区公民館

## いずみ会リーダー養成講座 (献立作り①、栄養成分表示の見方)

日 曜日	時間	場所
17 木	10:00～13:00	中央公民館

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課 ☎43-5218)まで

## 第5回いきいき百歳体操交流大会

市内で「いきいき百歳体操」に取り組んでいるグループが集まり、取り組み報告や90歳以上の参加者表彰、しゃきしゃき百歳体操を行います。

日 時 8月30日(水)午後2時～4時

場 所 中央公民館2階大ホール

☎地域包括支援センター ☎43-5237

## 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 8月9日(水) 14:00～15:00

場 所 中央公民館2階 視聴覚室

☎地域包括支援センター ☎43-5237

## 認知症カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、地域の人も気軽に集え、家族らが抱える介護負担の相談にスタッフが応じます。

日 時 8月29日(火) 13:00～16:00

場 所 いちばん星(南あわじ市市福永572)

☎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。

☎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ています。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30

☎洲本市応急診療所 ☎24-6340

## 阿那賀診療所診察時間を変更しています

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:15～12:15	○	休	○	休	○	○
14:00～17:00	○	○	休	休	△ 16時～	休

※金曜日の△は16時から診察

## アルコール依存症になる前に～AUDITで飲酒量チェック～

長期間、大量の飲酒を続けていると、しだにお酒を飲まずにはいられない状態になります。これがアルコール依存症です。適量でやめようと思っても、いつも限度を越してしまい、お酒がきれてくると、イライラ、手の震え、寝汗、不眠、ついには幻覚症状が現れるようになります。こうなると、家族にあたりちらしたり、仕事でミスをおかしたり、人間関係がうまくいかなくなったりします。アルコール依存症の治療には断酒しかありません。そうなる前に、飲み方を見直し、適正飲酒を心がけてみませんか?



質問項目	チェック項目	点数
1 アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?	0 飲まない 1 1か月に1度以下 2 1か月に2～4度 3 1週に2～3度 4 1週に4度以上	
2 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか? (ビール・発泡酒500ml、日本酒1合=2ドリンク、ワイングラス1杯=1ドリンク、焼酎(焼酎3、水7)1杯=1ドリンク)	0 0～2ドリンク 1 3～4ドリンク 2 5～6ドリンク 3 7～9ドリンク 4 10ドリンク以上	
3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
5 過去1年間に、普通だと行えることが飲酒をしていたためにできなかったことがどのくらいの頻度でありましたか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことがどのくらいの頻度でありましたか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
7 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことがどのくらいの頻度でありましたか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことがどのくらいの頻度でありましたか?	0 ない 1 1か月に1度未満 2 1か月に1度 3 1週に1度 4 毎日あるいはほとんど毎日	
9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか?	0 ない 2 あるが、過去1年にはなし 4 過去1年間にあり	
10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人から、あなたの飲酒について心配されたり、飲酒量を減らすように勧められたりしたことがありますか?	0 ない 2 あるが、過去1年にはなし 4 過去1年間にあり	

**10点未満** …今のところあなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。右の「適正飲酒のすすめ10か条」を参考にして、さらに楽しく健康的なお酒との付き合いを心がけてください。

**10～19点** …今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。1日2ドリンク(1合)までの飲酒にとどめましょう



**10～19点で現在糖尿病や肝臓病の治療中の人** …お酒が現在治療中の病気の回復の妨げになるばかりか、病状を悪化させる恐れがあります。

**20点以上** …アルコール依存症が疑われ、飲酒のためにあなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。一度専門医にご相談ください。

## 適正飲酒のすすめ10か条

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に二日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. 薬と一緒に飲まない  
(睡眠剤、安定剤、糖尿病薬など)
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

(アルコール健康医学協会)

## 相談先

- ◆南あわじ市役所健康課 ☎43-5218
- ◆洲本健康福祉事務所地域保健課 ☎26-2060

## 自助グループ

- ◆淡路断酒会(家族からの相談も可)事務局 ☎0799-62-1181
- ◆AA(アルコールリクス アノニマス) 関西セントラルオフィス ☎06-6536-0828