

7月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
10	火	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザ・シーパ
25	水	13:45～16:00	南あわじ市保健センター

● 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	19	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (30年3月生)	27	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (29年9月生)	20	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (28年12月生)	3	火	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
2歳児歯科健診 (28年4月生)	18	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (27年6月生)	13	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (25年7月生)	30	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (27年4月・27年10月生)	4	水	13:15～13:45	
育児相談 (29年5月生)	10	火	13:30～14:00	働く婦人の家
(29年12月生)	24	火		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (30年2月生)	25	水	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	5	木	9:30	南あわじ市 保健センター
発達支援相談(予約制)	5	木	13:30～	

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(舞集地区公民館☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30
1日(日)	西口 弘 医師	穀内純江 医師
8日(日)	畑田卓也 医師	鈴木俊示 医師
15日(日)	守本圭希 医師	平山 毅 医師
16日(月)	瀧川 卓 医師	西口 弘 医師
22日(日)	高田育明 医師	守本圭希 医師
29日(日)	柴田亮平 医師	瀧川 卓 医師

● 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	4	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	18	水		

● いずみ会リーダー養成講座

- ①淡路の農水産物の魅力、健康づくり
- ②兵庫県の健康問題・調理実習

日	曜日	時間	場所	
①	13	金	9:30～13:00	洲本総合庁舎
②	19	木	10:00～13:00	福良地区公民館

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

● 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
11	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

認知症の人とそこのご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
26	木	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援センター(☎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このご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
22	日	13:00～16:00	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
11	水	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

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

☎洲本応急診療所☎24-6340

町ぐるみ健診、始めました

☎健康課☎43-5218

～健診内容～

健康診査(血液検査、血圧、尿、身体測定など)、
各種(肺・胃・大腸・前立腺・口腔・子宮頸部・乳)がん検診、
肝炎ウイルス・骨粗しょう症・胃ABC・腫瘍マーカー・歯周疾患検診



～健診日・場所～

7月	3(火) 7(土) 11(水)	4(水) 8(日)	5(木) 9(月)	6(金) 10(火)	ららウォーク
7月	26(木) 30(月)	27(金) 31(火)	28(土)		中央公民館
8月	1(水)	2(木)	3(金)		
8月	31(金)				
9月	1(土) 6(木)	3(月) 7(金)	4(火)	5(水)	湊地区公民館

※乳がん検診は、個別医療機関で翌年3月まで

指定日時の都合がつかない場合

健診日程のうち、午前11時～11時30分にお越しく下さい。赤字の日は午後2時～2時30分の時間もご利用いただけます。変更の連絡は不要です。

はしか(麻しん) 予防のために

はしかの主な症状には、せきや高熱、発疹のほか、脳炎などの合併症を引き起こすこともあり、注意が必要です。また感染力が非常に強く、予防のためには2回の予防接種を受けることが最も有効ですので、幼少期の定期予防接種(麻しん・風しん混合ワクチン)を必ず接種してください。

夏は脳梗塞が多い季節です

脳卒中は冬に多いというイメージがありますが、脳梗塞(脳の血管が詰まるタイプの脳卒中)に限ると、一年の中でも6～8月の夏に多く発症します。

夏に起こりやすい理由の一つとして、脱水による体内の水分不足があります。夏には汗を多くかくため、それに見合った量の水分を補給しないと、体が脱水状態になり、血液がドロドロ状態となります。

暑い夏は、就寝中に脱水が起こりやすく、また夜間に血圧が下がり、血流が滞り、血栓(血のかたまり)ができやすくなります。

さらに飲酒は尿量を増加させ脱水の原因になり、それらが重なると夜間に脳梗塞を発症しやすくなります。



脳梗塞の前触れ

主な症状

- ・片方の手と足に力が入らない
- ・顔を含む、身体の半身がしびれる
- ・ろれつが回らなくなる、言葉が出なくなる
- ・片側の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、物が二重に見える
- ・めまいがする
- ・ふらついていて立てない、歩けなくなる

夏の脳梗塞対策

- ・こまめな水分補給
のどの渇きを感じる前に水分をとりましょう
- ・アルコールの飲み過ぎは禁物
尿量を増加させて脱水の原因になります
- ・暑さを我慢しすぎず、適度な空調を保ちましょう

