

9月の健康カレンダー

● 愛育班活動

| 内容 | 日 | 曜日 | 場所 |
|-------|----|----|----------|
| 分班長会議 | 20 | 木 | 沼島総合センター |

● 献血

| 日 | 曜日 | 受付時間 | 場所 |
|---|----|----------------------------|-------|
| 5 | 水 | 10:00～12:00 13:15～16:00 | 市役所本館 |

● 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 | 13 | 木 | 13:15～13:30 | |
| 4か月児健康診査 (30年5月生) | 28 | 金 | 12:30～13:00 | |
| 10か月児健康診査 (29年11月生) | 21 | 金 | 12:30～13:00 | |
| 1歳6か月児健康診査 (29年2月生) | 4 | 火 | 12:30～13:00 | 南あわじ市 |
| 2歳児歯科健診 (28年6月生) | 19 | 水 | 13:00～13:30 | 保健センター |
| 3歳児健康診査 (27年8月生) | 14 | 金 | 12:30～13:00 | |
| 就学前5歳児健康診査 (25年9月生) | 10 | 月 | 12:30～13:00 | |
| 強い歯大好き健診 (27年6月・27年12月生) | 5 | 水 | 13:15～13:45 | |
| 育児相談 (29年7月生) | 11 | 火 | 13:30～14:00 | |
| (30年2月生) | 12 | 水 | | 働く婦人の家 |
| 食育講座赤ちゃん栄養サロン (30年4月生) | 26 | 水 | 9:45～10:00 | |
| 遊びの教室(予約制) | 6 | 木 | 9:30 | 南あわじ市 |
| 発達支援相談(予約制) | 6 | 木 | 13:30～ | 保健センター |

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(寶集地区公民館横 ☎53-1536)

| 診察日 | 時間 | 医師 |
|---------------------------|-------------|---------|
| 9:00～11:30 13:00～16:30 | 19:00～22:30 | |
| 2日(日) | 橋田友孝 医師 | 前田昌己 医師 |
| 9日(日) | 福田郁夫 医師 | 宮崎美枝 医師 |
| 16日(日) | 穀内純江 医師 | 齊藤雅文 医師 |
| 17日(月) | 浦瀬 巖 医師 | 浦瀬 巖 医師 |
| 23日(日) | 宮崎美枝 医師 | 穀内勇夫 医師 |
| 24日(月) | 村野謙一 医師 | 畑田卓也 医師 |
| 30日(日) | 前田昌己 医師 | 日笠久美 医師 |

町ぐるみ健診 ※要申込

| 健診日 | 場所 |
|---------------------|--------|
| 9月1日(土)、3日(月)～7日(金) | 湊地区公民館 |
| 10月7日(日)、8日(月) | 中央公民館 |

● 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 | 18 | 火 | 9:00～10:30 13:00～15:00 | 市役所 本館1階 |

● 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 | 5 | 水 | 10:00～ | 南あわじ市 保健センター |
| | 19 | 水 | | |

● いずみ会リーダー養成講座

- ①栄養素の基礎、食事バランスガイド①
- ②食事バランスガイド②、献立作成

| 日 | 曜日 | 時間 | 場所 |
|------|----|-------------|---------|
| ① 6 | 木 | 10:00～13:00 | 福良地区公民館 |
| ② 20 | 木 | | |

※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 |
|----|----|-------------|---------|
| 12 | 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

認知症の人とご家族、地域の人誰もが集える場

| 日 | 曜日 | 受付時間 | 場所 |
|----|----|-------------|-------------------|
| 27 | 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ご家族らの交流を深める広場

| 日 | 曜日 | 受付時間 | 場所 |
|----|----|-------------|-------------------|
| 23 | 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 |
|----|----|-------------|-------------------|
| 12 | 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

～乳がん検診を受けましょう～

健康課 ☎43-5218

平成29年度の町ぐるみ健診で乳がん検診受診者1,301人のうち、8人が乳がんと診断されました。日本人女性が生涯で乳がんにかかる確率は12人に1人とされています。女性の部位別罹患率第1位、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。検診の対象となる人でまだ受診されていない方はぜひ受けましょう。

受診対象

40歳以上の女性で、平成31年4月1日現在において偶数年齢の人、および41歳の無料クーポン対象の人

受診の流れ

- 健康課へ申し込む
- 健康課から受診票が届く
- 指定の医療機関に予約して受診する

検診期間

～平成31年3月30日(土)
※申込は3月6日(水)まで

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)

● 早期発見なら完治が可能!

治療率は年々向上しています。乳がんは早期発見・早期治療で、完治の確立が高まります。2年に1回の定期的な乳がん検診と日頃の自己検診で、早期発見に努めましょう。

● 要精密といわれたら

精密検査では、乳房に見つかったしこりに細めの針を刺して吸引した細胞や、乳頭からの分泌物を顕微鏡で観察します。しこりがあっても良性であることが多いので、むやみに怖がる必要はありません。精検を避けていては、早期発見のチャンスを逃してしまいます。精検は必ず受けましょう。

ピンクリボン、乳がんの予防・啓発のシンボルとされています

◆生活習慣で気を付けるポイント

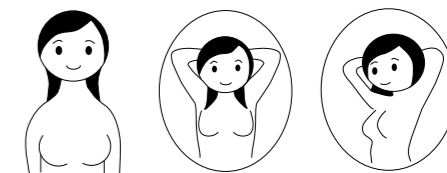
お酒は適量で
飲酒習慣で乳がんになるリスクが高まります。お酒を飲むなら1日にビールなら250ml程度を心掛け、週に2日は休肝日を。
適度な運動を
運動には、乳がんの予防効果があることが分かっています。また、閉経後の肥満は、乳がんのリスクを高めるので、肥満の予防・解消のためにも適度に運動しましょう。

乳がんのセルフチェック

日頃から乳房に変化がないか、定期的にセルフチェックを行いましょう。自分の乳房の状態を知っておけば、小さな変化や異常に気づきやすくなります。毎月生理が終わった1週間後に日を決めて行いましょう。しこりなど異常を見つけた時は、速やかに専門医を受診しましょう。

鏡の前で外見のチェック

両手を下げたまま左右の乳房や乳首の形を覚えておき、両手を上げて正面、側面を鏡に映し、ひきつれやくぼみ、乳輪の変化、乳頭のへこみなどがどうか調べます。



あおむけに寝て触れる

背中や枕にクッションを敷き、乳房が胸の上に平均に広がるようにします。指の腹で軽く乳房を圧迫しながら触れてみます。指先でつまむと、異常がなくともしこりのようなものを感じますのでご注意ください。



乳首を指でつまむ

乳首を軽くつまみ、血液のような異常な液が出ないかを調べます。