

2月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
運動教室	21	木	沼島総合センター

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
12	火	10:00～11:30	倭文公民館
12	火	13:30～16:00	南あわじ市保健センター
19	火	11:30～16:00	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	21	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (30年10月生)	22	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (30年4月生)	15	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (29年7月生)	5	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11月生)	20	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (28年1月生)	8	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (26年2月生)	18	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (27年11月・28年5月生)	6	水	13:15～13:45	
育児相談 (29年12月生)	13	水	13:30～14:00	働く婦人の家
(30年7月生)	26	火		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (30年9月生)	27	水	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	7	木	9:30	南あわじ市保健センター
発達支援相談(予約制)	7	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(賀集地区公民館☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30
3日(日)	畑田卓也 医師 西口 弘 医師	齊藤雅文 医師 穀内純江 医師
10日(日)	西口 弘 医師	穀内純江 医師
11日(月)	横山龍治 医師	鈴木俊示 医師
17日(日)	守本圭希 医師	平山 毅 医師
24日(日)	瀧川 卓 医師	西口 弘 医師

● 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	19	火	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所本館1階

● 特定保健指導(ヤク教室・個別健康教室)

※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
血液検査	1	金	9:00～12:00	中央公民館

● 阿波踊り体操(いづみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	6 20	水	10:00～	南あわじ市保健センター

※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
13	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
28	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
24	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
13	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

決めていますか?休肝日

～アルコール依存症になる前に～

アルコール依存症とは?

自分では飲酒のコントロールができなくなる状態をいいます。進行すると心身に不調が生じるばかりでなく、周囲の人に多大な迷惑をかけた、社会的な信用を失ったりと、さまざまな悪影響をおよぼします。

こんな症状ありませんか?

- 飲みたい気持ちを抑えられない
- 酒量を減らそうとするが、うまくいかない
- 飲む量や二日酔いが増えた
- 手のふるえ、発汗、眠れないなどの症状がある
- 飲みすぎによる健康問題がある

もしも思い当たる症状があれば、アルコール依存症が疑われます。早めに専門の医療機関などに相談しましょう。

アルコールと上手に付き合うために

適切な飲酒量を知っておく!

- ・ビール中びん 1本(500ml)
- ・日本酒 1合(180ml)
- ・焼酎 0.6合(110ml)
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン グラス2杯(200ml)

※女性や高齢者はこの半量



休肝日を決めましょう!

アルコールの分解処理には時間を要し肝臓に負担がかかります。また、胃腸などの消化管の粘膜も荒れます。これらの臓器を元に戻すためには、お酒を飲まない日をつくり、臓器を休ませなければなりません。

心身ともに健康を保ち、楽しくお酒と付き合っていくためにも、週に2日は休肝日をつくりましょう!

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種(定期接種)

平成30年度対象者の人へ昨年4月に通知しました高齢者肺炎球菌の予防接種期間は平成31年3月31日までとなっています。対象期間外での接種は全額自己負担となりますのでご注意ください。

75歳以上で、これまで助成を受けたことのない人には、定期接種と同じ負担金で接種できる制度がありますので、健康課までお問い合わせください。

☎健康課☎43-5218

レッツ3kgダイエットチャレンジ!!

生活習慣改善に取り組んだ結果、体重が3kg以上減量した人全員に『南あわじ市ゴミ袋大3枚』をプレゼント。さらに、最も減量された人に『美菜恋来屋商品券3,000円分』をプレゼントします。

結果判定の体重測定は2月28日(木)午前9時～午後7時の間に市役所本館1階で実施します。平成30年度に受診した健診結果(体重の記載がある結果表)をお持ちください。

☎健康課☎43-5218

