

## 9月の健康カレンダー

● 献血

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

● 健康相談

内容	日	曜日	受付時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	17	火	9:00～10:30 13:00～14:30	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
4か月児健康診査(元年5月生)	27	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査(30年11月生)	20	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査(30年2月生)	3	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診(29年6月生)	18	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査(28年8月生)	13	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査(26年9月生)	9	月	12:30～13:00	南あわじ市保健センター
強い歯大好き健診(28年6月・28年12月生)	4	水	13:15～13:45	
育児相談(31年2月生)	24	火	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(31年4月生)	25	水	10:00～10:30	
遊びの教室(予約制)	5	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	5	木	13:30～	

時間外診療病院		休日応急診療所(買集地区公民館☎53-1536)	
月	平成病院	診察日	9:00～11:30 13:00～16:30 18:00～21:30
火	平成病院 八木病院	1日(日)	鈴木俊示 医師 日笠久美 医師
水	中林病院 南淡路病院	8日(日)	細川裕平 医師 細川裕平 医師
木	翠鳳第一病院	15日(日)	福田郁夫 医師 森 大樹 医師
金	中林病院	16日(月)	日笠久美 医師 高田育明 医師
土	翠鳳第一病院	22日(日)	細川裕平 医師 細川裕平 医師
		23日(月)	友清龍一郎 医師 宮崎美枝 医師
		29日(日)	福原正博 医師 村野謙一 医師

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

**町ぐるみ健診**  
※要申込  
日程 9月5日(木)、6日(金)  
場所 中央公民館

**自殺予防週間**  
9月10日(火)～16日(月)  
●二次元コードから市ホームページをご覧ください



● 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	4	水	10:00～	南あわじ市保健センター
	18	水		

● いづみ会リーダー養成講座

①食事バランスガイド①、年代別食生活について  
②食事バランスガイド②、献立作成①

日	曜日	時間	場所
①	6	金	10:00～13:00 中央公民館
②	27	金	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

● 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

● ころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とそこ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  
※このサービスの通話は、お客様対応の品質向上のために録音させていただきます

◆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。予約は不要です。  
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30  
☎洲本市応急診療所☎24-6340

## 母子健康手帳アプリ「母子モ」(ゆめるんアプリ)を試験導入しました

☎健康課☎43-5218

### ゆめるんアプリとは

妊娠期～未就学児がいる子育て世代向けの無料アプリ(通信費は利用者負担)です。妊娠・出産・子育てに役立つ機能が満載ですのでぜひお役立てください。  
※「ゆめるんアプリ」は母子健康手帳に代わるものではありません。乳幼児健診・予防接種の際は、必ず母子健康手帳をお持ちください。



### ご利用方法

右の二次元コードを読み取り、「Google Play」または「App Store」から母子手帳アプリ「母子モ」をダウンロードしてご利用ください。



Google Play

App Store

### 主な機能

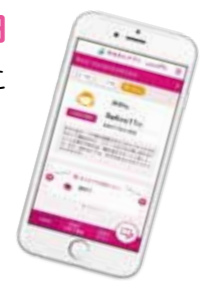
- 市役所が提供する各種制度やサービスのご案内**
- 妊娠・育児時期にあった各種助成制度の情報や手続き方法のご案内
  - 市役所からの各種お知らせの配信
- 情報提供・アドバイス**
- 出産・育児に関する基礎情報、妊娠週数や子どもの月齢に合わせた知識やアドバイス
  - 沐浴や離乳食の作り方などの動画
  - 病院、公園、子育て施設など周辺施設のご案内
- データ共有**
- 子どもの成長記録や健診データを家族のスマートフォンなどでも閲覧できる

### 記録・管理

- 妊娠中の体調や体重の記録をグラフ化
- 胎児や子どもの成長記録をグラフ化。身長体重曲線による肥満・やせの程度を確認できる
- 予防接種の標準接種日の自動表示、接種予定や実績管理、受け忘れ防止アラート機能
- 妊婦健診や子どもの健診データを記録

### 育児日記・できたよ記念日

- 子どもの成長を写真と一緒に記録
- 記念日には日付と言葉が入った“初めての記念日テンプレート”で写真をアップ



**第7回 いきいき百歳体操交流大会**

**日時** 10月1日(火) 13:30～15:30  
**場所** イングランドの丘 ヒルトップホール  
**内容** 南あわじ市いきいき百歳体操の取り組み報告  
90歳以上の参加者表彰  
講演(フレイルについて) など  
**申込期限** 9月6日(金)  
☎地域包括支援センター ☎43-5237

**いきいき百歳体操サポーター研修**

**日時** 10月の毎週金曜日 10:00～11:45(全4回)  
**場所** 市役所本館  
**対象者** 初めてサポーター研修を受ける人  
**定員** 20人  
**申込期限** 9月27日(金)  
☎地域包括支援センター ☎43-5237