

## 6月の健康カレンダー

### ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
9	火	11:30～16:00	市立図書館(福良)

### ● 乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
はじめまして パパ&ママ講座				
4カ月児健康診査				
10カ月児健康診査				
1歳6カ月児健康診査				
2歳児歯科健診				
3歳児健康診査				対象者へ個別に案内します。
就学前5歳児健康診査				
強い歯大好き健診				
育児相談				
食育講座赤ちゃん栄養サロン				
遊びの教室(予約制)				
発達支援相談(予約制)	4	木	13:30～	南あわじ市 保健センター

### 町ぐるみ健診の日程の延期について

感染症対策のため、6月～9月に予定していた「町ぐるみ健診」を1月以降に延期することになりました。申込者には、日程が決まりましたら受診票を送付します。

### 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(真集地区公民館横☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	18:00～21:30
7日(日)	友清龍一郎 医師	日笠久美 医師
14日(日)	齊藤雅文 医師	穀内純江 医師
21日(日)	柴田亮平 医師	橋田友孝 医師
28日(日)	柴田亮平 医師	鈴木俊示 医師

※発熱による受診の場合は、事前に電話をお願いします

※教室・相談は、中止や延期の場合があります。詳しくは各担当課にお問合せください。市ホームページでもご確認いただけます。



### ● 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	16	火	9:00～10:30 13:00～14:30	市役所本館 1階

### ● 阿波踊り体操(いづみ会主催)

感染症対策のため、6月の阿波踊り体操は中止します。

### ● いづみ会リーダー養成講座

感染症対策のため、6月のいづみ会リーダー養成講座開講式は7月14日(火)へ延期します。

<申込締切>6月26日(金)まで

※各種教室・相談のお問合せは、健康課(☎43-5218)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のご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
28	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

開催する場合は、対象者へ個別に案内します。

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

### ● 認知症を支える家族の会 スマイル

### ● スマイル(認知症)カフェ

感染症対策のため、当分の間、中止します。

※詳しくは、地域包括支援センター(☎43-5237)まで



### 歯と口の健康週間

6月4日(木)～6月10日(水)

『咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで』

### 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

## ～乳がんを早期に発見しましょう～

健康課☎43-5218

乳がんは女性が最もかかりやすいがんで、30～64歳の働き盛りで見ると、女性のがん死の原因の第1位です。

乳がんは早期に発見されればほぼ治るがんです。検診と月1回のセルフチェックで、乳がんを早期に見つけよう。乳房やワキの下などに異常を見つけたら、必ず病院で検査を受けましょう。

また、異常がない場合も、2年に1回、乳がん検診を受けましょう。

### 南あわじ市乳がん検診

#### 受診対象

- ・40歳以上の女性で、令和3年4月1日現在において偶数年齢の人
- ・41歳の無料クーポン対象の人

#### 受診の流れ

- ①健康課へ申し込む
- ②健康課から受診票が届く
- ③指定の医療機関に予約して受診する

#### 検診期間

令和3年3月31日(水)まで

※申込は令和3年3月5日(金)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)

※無料クーポン対象者は無料

### 要精密検査といわれたら

精密検査では、乳房に見つかったしこりに細めの注射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。精密検査を避けていては、早期発見のチャンスを逃してしまいます。精密検査は必ず受けましょう。



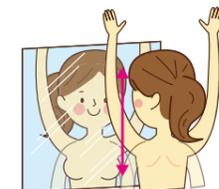
## 乳がんセルフチェック

20歳を迎えたら、乳房に変化がないか、定期的にセルフチェックを行うようにしましょう。チェックする日は、月経後か、閉経された人は毎月〇日など、自分で決めた日にするといいでしょう。

### ①「見て」チェック

「くぼみ・ふくらみ」、「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありませんか?

鏡の前に立ち、自然に腕を下ろしたり、腕を上げたりして、さまざまな角度から色や形を見てください。



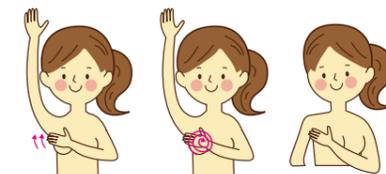
### ②「さわって」チェック

「しこり」はありませんか?

4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるようにしこりの有無を調べてください。

「血の混じったような分泌物」は出ませんか?

乳首は軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。



### ③「横になって」チェック

「しこり」はありませんか?

仰向けに寝て、背中の下に枕やタオルをしき、乳房をさわってしこりを調べてください。

