

8月の健康カレンダー

献血

| 日 | 曜日 | 受付時間 | 場所 |
|----|----|-------------|---------|
| 19 | 水 | 11:30～16:00 | 中央公民館 |
| 28 | 金 | 10:00～11:30 | 賀集地区公民館 |

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 13:00～14:30 | 市役所本館 1階 |

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 | | | | |
| 就学前5歳児健康診査 | | | | |
| 育児相談 | | | | |
| 食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制) | | | | |
| 遊びの教室(予約制) | | | | |
| 発達支援相談(予約制) | | | | |

対象者に案内します。

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 | 19 | 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

| 時間外診療病院 | | 休日応急診療所(賀集地区公民館☎53-1536) | |
|---------|---------------|--------------------------|---------------------------|
| 月 | 平成病院 | 診察日 | 9:00～11:30 13:00～16:30 |
| 火 | 平成病院 八木病院 | 2日(日) | 浦瀬 巖 医師 村野謙一 医師 |
| 水 | 中林病院 南淡路病院 | 9日(日) | 鈴木俊示 医師 南辰也 医師 |
| 木 | 翠鳳第一病院 | 10日(月) | 穀内勇夫 医師 高田育明 医師 |
| 金 | 中林病院 | 13日(木) | 浦瀬 巖 医師 富本喜文 医師 |
| 土 | 翠鳳第一病院 | 14日(金) | 穀内勇夫 医師 日笠久美 医師 |
| | | 15日(土) | 橋田友孝 医師 友清龍一郎 医師 |
| | | 16日(日) | 斉藤雅文 医師 平山 毅 医師 |
| | | 23日(日) | 友清龍一郎 医師 福原正博 医師 |
| | | 30日(日) | 畑田卓也 医師 穀内勇夫 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

※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いただくか、二次元コードから市ホームページをご確認ください。



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 |
|---|----|-------------|---------|
| 5 | 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

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。

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
☎洲本応急診療所☎24-6340

こころのストレスはありませんか？

健康課☎43-5218

日常生活の中で私たちはさまざまな刺激を受けています。それらによって生じたこころのゆがみをストレスとしてとらえます。

ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、次のような変化が現れます。

| | |
|-----|--------------------------------------|
| こころ | イライラ、不安感、無気力、抑うつ感、集中力の低下、死んでしまいたいと思う |
| 体 | 食欲の低下・過食、頭痛、めまい、動悸、下痢・便秘、アレルギー、眠れない |
| 行動 | 遅刻・早退・欠勤が増える、対人交流を避ける、忘れ物・簡単なミスが増える |

ストレスの原因

| | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 仕事・職場 | 家庭・プライベート |
| 人間関係 仕事量・質 異動・転勤・昇進 失敗など | 家庭不和 結婚・離婚 引っ越し 子育て・介護など |
| 健康面 | 経済面 |
| 病気・ケガ 体力の低下 老化 被災体験など | 借金 倒産 減給など |



こころの病気を防ぐために

生活習慣を整えましょう

不規則な生活習慣は自律神経の活動を狂わせ、体の不調の元となります。

- 早寝を心がけ、質のよい睡眠をとりましょう。朝はカーテンを開けて日光を浴びましょう。
- 朝食は脳を活性化させ生活リズムを整えます。1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ウォーキングなど、有酸素運動はリフレッシュ効果があります。適度な運動で体を動かしましょう。
- ゆっくり入浴し心身の緊張をほぐしましょう。
- 1日30分以上は自分の時間を持ちましょう。

こころの信号にはやく気づくことが大切

ストレスが積み重なった状態を放置すると、うつ病などのこころの病気に進展します。ストレスのサインに気づいたら、まずは周囲の信頼できる人に相談しましょう。



| | | |
|------|--|-------------------------------|
| 相談窓口 | 心の健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566 平日18:00～翌8:30 土・日・祝日24時間 | 南あわじ市 相談窓口 (二次元コード) |
|------|--|-------------------------------|

周りに気になる人がいたら…

声かけ

- 良い例** 心配している気持ちを伝える
「無理していない？」
「何か力になれることはない？」
- 悪い例** 無責任な励ましや安易なアドバイス
「もっと頑張れよ」
「心配しすぎだよ」

傾聴

- 良い例** 苦勞をねぎらい、相手に安心感を与える
「つらかったね。大変だったね」
「えらいね。よく頑張ったね」
- 悪い例** 批判や否定、一般論を押し付ける
「もっと大変な人はたくさんいる」
「あなたにも原因がある」

つながり

- 良い例** 安心して受診や相談ができるように促す
「こんな相談先もあるけどどうかな？」
「1人で心細いなら一緒に行ってみない？」

悪い例

- 決めつけや一方的な提案
「それはうつ病だね。すぐ病院行きなよ」

見守り

- 良い例** 温かく寄り添いながら見守る
「いつでも相談してね」
- 悪い例** 焦らせたり、距離を置く
「早く元気になってね」
「あとは専門家と一緒に頑張って」