

11月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
15	日	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザ・シーパ

● 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	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カ月児健康診査 (R2年7月生)	27	金		
10カ月児健康診査 (R2年1月生)	20	金		
1歳6カ月児健康診査 (H31年4月生)	10	火		
2歳児歯科健診 (H30年4月生)	18	水		
3歳児健康診査 (H29年7月生)	13	金		
就学前5歳児健康診査 (H27年11月生)	16	月		
育児相談 (R2年4月生)	25	水		
食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制) (R2年6月生)	26	木		
遊びの教室 (予約制)	5	木		
	12	木		
発達支援相談(予約制)	5	木		

対象者に案内します。南あわじ市保健センター

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(賀集地区公民館☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	18:00～21:30
1日(日)	日笠久美 医師	平山 毅 医師
3日(火)	高田育明 医師	西口 弘 医師
8日(日)	村野謙一 医師	守本圭希 医師
15日(日)	穀内純江 医師	齊藤雅文 医師
22日(日)	浦瀬 巖 医師	瀧川 卓 医師
23日(月)	鈴木俊示 医師	南 辰也 医師
29日(日)	富本喜文 医師	村野謙一 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。



● 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		

※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

認知症の人とそのご家族、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
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
☎洲本応急診療所☎ 24-6340

知っていますか？冬の脱水症

健康課☎43-5218

脱水症は、夏のイメージが強いかもしれませんが、冬でも起こしてしまう可能性があります。

脱水が生じる原因として、体の周りの環境(外的環境)と体の内側の環境(内的環境)があります。

外的環境としては、外気の乾燥があります。また、暖房器具の使用により、室内でも湿度が下がります。乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸から自覚症状がないまま水分が失われます。

内的環境としては、冬は汗をかき機会が少なく、のどの渇きを感じにくくなっているため、夏に比べて水分摂取量が減りがちです。

外的環境

- 外気や室内が乾燥している
- 住宅構造により湿度が上がらない

⇒体から自然に水分が失われる

内的環境

- 水分を失っている自覚がない
- のどの渇きを感じにくい
- 体を冷やさないように飲み物の摂取を控える

⇒水分補給が足りない



冬でも脱水しやすく水分補給が大切

かくれ脱水のサイン

「カサ、ネバ、ダル、フラ」で覚えましょう

カサ

手先などの皮膚や唇がカサカサしている



ネバ

口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい



ダル

体のだるさを感じる



フラ

めまいや立ちくらみでフラットとする状態

冬脱水の予防と対策

◎水分補給

こまめに水分を摂取しましょう。スポーツドリンクには塩分や糖分が含まれているため、普段の水分補給としては控えましょう。また、カフェイン飲料やアルコールは利尿作用が強いため、さらに脱水症状に陥りやすくなります。



◎乾燥対策

加湿器を使用するなど、部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。湿度を上げることで、体の表面から逃げる水分を減らすことができます。

◎子どもや高齢者への声かけ

体温調整がうまくできない子どもや高齢者は、脱水になりやすい傾向があります。家族や周りの人が気にかけて、予防してあげましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種の助成

インフルエンザの予防接種は、流行前のワクチン接種が有効です。市では、インフルエンザの発症および重症化を予防するため、高齢者インフルエンザ予防接種の費用の一部を助成します。予防接種を希望する人は医療機関にご相談ください。

助成期間
令和3年1月末まで



新型コロナウイルスに関する医療相談窓口

- ①兵庫県 新型コロナ健康相談コールセンター☎ 078-362-9980 (受付時間: 24時間)
- ②洲本健康福祉事務所(発熱等受診・相談センター)☎ 26-2062 (受付時間: 平日の午前9時～午後5時30分)