

# 12月の健康カレンダー

## ● 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	15	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8月生)	25	金		
10カ月児健康診査 (R2年2月生)	18	金		
1歳6カ月児健康診査 (R1年5月生)	1	火		
2歳児歯科健診 (H30年5月生)	16	水		
3歳児健康診査 (H29年8月生)	11	金		
就学前5歳児健康診査 (H27年12月生)	21	月		
育児相談 (R2年5月生)	23	水		
食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制) (R2年7月生)	24	木		
遊びの教室(予約制)	3	木		
発達支援相談(予約制)	10	木		
	3	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	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 18:00～21:30
火 平成病院 八木病院	6日(日) 日笠久美 医師 宮崎美枝 医師
水 中林病院 南淡路病院	13日(日) 穀内勇夫 医師 村野謙一 医師
木 翠鳳第一病院	20日(日) 友清龍一郎 医師 柴田亮平 医師
金 中林病院	27日(日) 畑田卓也 医師 浦瀬 巖 医師
土 翠鳳第一病院	31日(木) 柴田亮平 医師 橋田友孝 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。



## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
20	日	11:30～16:00	ショッピングセンター パルティ

※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
9	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
24	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
27	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
9	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

# プラス・テン +10で健康づくり

☎健康課 ☎43-5218



寒い冬は、外出や体を動かすことが面倒になりがちです。適度な運動は、生活習慣病やロコモティブシンドローム(骨や関節、筋肉などの運動器の障害により、要介護のリスクが高い状態のこと)、うつ病、認知症などのリスクを下げ、体と心の健康づくりに役立ちます。

運動したくても、まとまった時間がとれない場合は、短い時間でもこまめに体を動かすことが大切です。

## +10 (プラス・テン)

+10とは、今より10分多く体を動かし、運動習慣を身につけることで生活習慣を改善し、病気やケガを予防するための取り組みです。

スポーツが苦手、時間がない人は、仕事や家事などの日常生活のちょっとした合間に体を動かすことを意識してみましょう。



- 寝床でストレッチ
- 散歩、ラジオ体操
- 庭の手入れ
- 徒歩や自転車で出勤



- 出先では階段を使う
- 家事をするときはきびきびと動く



- テレビを見ながらストレッチや筋トレ
- 寝る前のストレッチ



## ながら運動

「ながら」運動は、仕事、家事、生活活動に合わせて行うので、特別な時間をとる必要はありません。思い当たったときに気軽に取り組みます。

例えば、寝転ぶより立つほうがエネルギーを消費します。立ちながらテレビを見たり、新聞を読んだりすることも効果があります。また、テレビを見ながらストレッチや軽い筋トレをするのもいいですね。日常の「ながら」運動を見つけて健康づくりに生かしましょう。

## 安全のために

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やケガにつながるので、注意しましょう。

- ◆ 体を動かす時間は少しずつ増やす。
- ◆ 体調が悪いときは無理をしない。
- ◆ 病気や痛みがある場合は、医師などの専門家に相談する。

## 高齢者インフルエンザ予防接種の助成

市では、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

### 対象者

- ① 接種日に65歳以上の市内在住の人
- ② 接種日に60歳以上65歳未満の市内在住の人で、一定の心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する人

## 感染しないために

- ◆ 外出後はうがい・手洗いをしっかり行いましょう。
- ◆ 十分な休養とバランスのとれた食事で体の抵抗力を高めましょう。
- ◆ 人混みへの外出を控えましょう。



## 新型コロナウイルスに関する医療相談窓口(発熱等受診・相談センター)

- 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: 土日祝日含む 24時間)
- ② 洲本健康福祉事務所(健康管理課) ☎26-2062 (受付時間: 平日の午前9時～午後5時30分)