

## 2月の健康カレンダー

### 献血

| 日  | 曜日 | 受付時間        | 場所          |
|----|----|-------------|-------------|
| 12 | 金  | 10:00～11:30 | 倭文公民館       |
| 12 | 金  | 13:30～16:00 | 南あわじ市保健センター |
| 22 | 月  | 11:30～16:00 | 福良地区公民館     |

### はじめましてパパ&ママ講座

妊婦とその家族を対象とした講座 ※要申込

| 内容                | 日  | 曜日 | 受付時間       | 場所          |
|-------------------|----|----|------------|-------------|
| 前期コース(歯科健診など)     | 13 | 土  | 対象者に案内します。 | 南あわじ市保健センター |
| 後期コース(赤ちゃんのお世話など) | 13 | 土  |            |             |

### 乳幼児健康カレンダー ( )内は対象

| 内容                         | 日  | 曜日 | 受付時間       | 場所          |
|----------------------------|----|----|------------|-------------|
| 4カ月児健康診査(R2年10月生)          | 26 | 金  |            |             |
| 10カ月児健康診査(R2年4月生)          | 19 | 金  |            |             |
| 1歳6カ月児健康診査(R1年7月生)         | 2  | 火  |            |             |
| 2歳児育児相談(H30年7月生)           | 17 | 水  |            |             |
| 3歳児健康診査(H29年10月生)          | 12 | 金  | 対象者に案内します。 | 南あわじ市保健センター |
| 就学前5歳児健康診査(H28年2月生)        | 15 | 月  |            |             |
| 育児相談(R2年7月生)               | 24 | 水  |            |             |
| 食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制)(R2年9月生) | 25 | 木  |            |             |
| 遊びの教室(予約制)                 | 4  | 木  |            |             |
| 発達支援相談(予約制)                | 18 | 木  |            |             |

※各種教室・相談のお問合せは、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 18:00～21:30 |
| 火 平成病院   |                            |
| 水 八木病院   | 7日(日) 村野謙一 医師 日笠久美 医師      |
| 木 中林病院   | 11日(木) 浦瀬 巖 医師 福原正博 医師     |
| 金 南淡路病院  | 14日(日) 守本圭希 医師 畑田卓也 医師     |
| 土 翠鳳第一病院 | 21日(日) 穀内勇夫 医師 穀内純江 医師     |
| 日 翠鳳第一病院 | 23日(火) 畑田卓也 医師 穀内勇夫 医師     |
|          | 28日(日) 瀧川 卓 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      |
|----|----|-------------|---------|
| 10 | 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            |
|----|----|-------------|---------------|
| 25 | 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            |
|----|----|-------------|---------------|
| 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

| 日  | 曜日 | 受付時間        | 場所            |
|----|----|-------------|---------------|
| 10 | 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

### 町ぐるみ健診のお知らせ

2月1日(月)～19日(金)の指定日に町ぐるみ健診を実施しています。受診を希望する人は健康課まで申込みまたは問合せください。  
※歯周疾患、口腔がん検診は中止になりました  
※感染予防対策のため、例年より所要時間が長くなる場合があります

### 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

## アルコールと適切な距離を

健康課☎43-5218



「新しい生活様式」による生活の変化で、だらだら飲みや、日中から飲んでしまったなど、アルコールの量が知らず知らずのうちに増えていませんか？

### アルコール依存症とは

自分では飲酒のコントロールができなくなる状態をいいます。進行すると心身に不調が生じるだけでなく、周囲の人に多大な迷惑をかけたり、社会的な信用を失ったりと、さまざまな影響を及ぼします。

### 心当たりはありませんか？

- 「飲む量を減らさなくては」と思ったことがある
- 自分のお酒の飲み方に罪悪感を抱いたことがある
- 他人に飲酒を非難され、それが気に障ったことがある
- 迎え酒をして神経を鎮めたり、二日酔いを治そうとしたことがある



【CAGEテスト：アルコール依存症を判定する一般的なテスト】

これらのうち、2つ以上に当てはまったら、アルコール依存症の疑いがあります。早めに専門の医療機関などに相談しましょう。

### 相談先

- 南あわじ市役所健康課☎43-5218
- 洲本健康福祉事務所地域保健課☎26-2060

### 自助グループ

- 淡路断酒会事務局(家族からの相談可)  
☎0799-62-1181
- AA(アルコールクスアノニマス)関西セントラルオフィス☎06-6536-0828

### 発熱等があれば、まずは電話で相談を

発熱等の症状があるなど、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの疑いがある場合、まずはかかりつけ医等に電話で相談してください。かかりつけ医等がなく、相談先に迷う場合は、以下窓口へ相談してください。



#### 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)

### アルコールと上手につき合うために

#### 1. 適切な飲酒量を知っておく

- ビール(5%) 500ml
- 日本酒(15%) 180ml
- ウイスキー(43%) 60ml
- ワイン(12%) 200ml
- チューハイ(7%) 350ml
- 焼酎(25%) 100ml

※( )内はアルコール度数

女性や高齢者はこの半量



#### 2. 休肝日を決めましょう

アルコールの分解には時間を要し、肝臓に負担がかかります。また、胃や腸の粘膜も荒れます。臓器を休めるほか、アルコール依存症の予防のためにも週に2日は休肝日をつくりましょう。

#### 3. 定期的に健診を受けましょう

肝機能や血圧などの健診結果の数値から、飲酒に問題があるか判断できます。数値が正常範囲であっても、年々異常値に近づいている場合は飲酒習慣を見直してみましょう。

#### 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種(定期接種)

令和2年度対象者の人へ昨年4月に通知した高齢者肺炎球菌の予防接種期間は、3月31日までとなっています。対象期間外での接種は全額自己負担となりますのでご注意ください。

75歳以上で、助成を受けたことのない人には、定期接種と同じ負担金で接種できる制度がありますので、健康課までお問合せください。