

3月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
11	木	11:30～16:00	中央公民館
21	日	10:00～16:00	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	16	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

()内は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
4カ月児健康診査 (R2年11月生)	26	金		
10カ月児健康診査 (R2年5月生)	19	金		
1歳6カ月児健康診査 (R1年8月生)	2	火		
2歳児歯科健診 (H30年8月生)	17	水		
3歳児健康診査 (H29年11月生)	5	金		
就学前5歳児健康診査 (H28年3月1日～4月1日生)	15	月		
育児相談 (R2年8月生)	24	水		
食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制) (R2年10月生)	25	木		
遊びの教室 (予約制)	4	木		
	11	木		
発達支援相談(予約制)	4	木		

対象者に案内します。南あわじ市保健センター

※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(真集地区公民館 ☎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	7日(日) 西口 弘 医師 畑田 卓也 医師
水 中林病院 南淡路病院	14日(日) 南 辰也 医師 齊藤 雅文 医師
木 翠鳳第一病院	20日(土) 横山 龍治 医師 柴田 亮平 医師
金 中林病院	21日(日) 守本 圭希 医師 鈴木 俊示 医師
土 翠鳳第一病院	28日(日) 齊藤 雅文 医師 高田 育明 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

3月1日(月)～9日(火)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

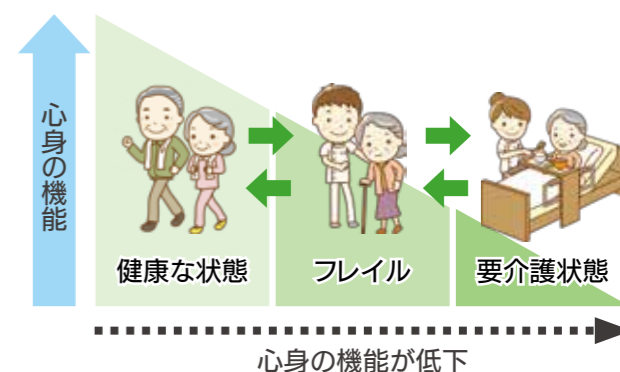
コロナフレイルにご注意!

岡長寿・保険課 ☎43-5217

「フレイル」とは、心身の機能が低下した状態をいい、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間の段階です。

新型コロナウイルス感染防止のための行動自粛の結果、高齢者の心身の機能が低下してしまう「コロナフレイル」が懸念されています。令和2年度は前年度の同期間と比べ、外出機会が約20%減少し、認知機能の低下やうつに関する項目の該当者が約5%増加するなどの傾向がみられています(※)。

※「新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場をはじめとする介護予防の取組に関する調査研究事業(日本能率協会総合研究所)」より



機能低下のサインに気づきましょう

健康な状態に回復するためには、心身の機能低下のサインに早めに気づき、改善していく心がけが大切です。

家に閉じこもりがちになると…

- 筋力が落ちる
- 動くのが面倒になり、外出する意欲がなくなる
- 食欲がわかなくなる
- 筋力がさらに落ちる
- 体力が落ち、かせなどをひきやすくなる
- 転倒して骨折しやすくなる
- 安静のため、横になる時間が増える
- 衰弱が進む

悪循環が進み、フレイル状態に

フレイル予防のポイント

- 足腰の筋肉を鍛える
散歩など、週1回以上の運動をしましょう
- 1日3食きちんと食べる
肉や魚、大豆などのたんぱく質をとりましょう
- 体重を量ってやせていないかチェック
やせすぎると筋肉量が減るので注意しましょう
- 食後に口(舌や義歯も)の手入れをする
- 歌や早口言葉など、口の体操をする
- 家族や友人と定期的に連絡をとる
体調が悪いときに助けを求めると人を考えておきましょう
- 絵手紙、料理作りなど、自宅ではじめられる趣味を見つける



新型コロナウイルスワクチンの接種について

確保できるワクチンの量に限りがあるため、国が示す優先順位に応じて、順次接種を進めていきます。

優先順位(細分化される可能性があります)

- ①医療従事者等
- ②高齢者(昭和32年4月1日以前に生まれた人)
- ③高齢者以外で基礎疾患がある人や高齢者施設等の従事者
- ④その他の人

※②以降の人には、接種券を3月末頃から順次お送りする予定です

接種は任意です。基礎疾患等がある人は、あらかじめかかりつけ医にご相談ください。

- ☎厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター(ワクチンの効果や副反応に関するお問合せ) ☎0120-761770(土日祝含む午前9時～午後9時)
- ☎健康課 ☎43-5218
- ☎南あわじ市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(3月10日から開設) ☎43-5671(平日の午前9時～午後5時)

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)