

6月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
17	木	11:30～16:00	福良地区公民館

● 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	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 ()内は対象

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査 (R3年2月生)	25	金	ゆめりんセンター
食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制) (R3年1月生)	29	火	
育児相談(7カ月児) (R2年11月生)	28	月	
10カ月児健康診査 (R2年8月生)	18	金	南あわじ市保健センター
1歳6カ月児健康診査 (R1年11月生)	1	火	
2歳児育児相談 (H30年11月生)	9	水	
3歳児健康診査 (H30年2月生)	11	金	ゆめりんセンター
就学前5歳児健康診査 (H28年6月生)	21	月	
遊びの教室(予約制)	3 10	木 木	南あわじ市保健センター
発達支援相談(予約制)	3	木	

※受付時間等は対象者に案内します
※延期・中止の場合は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	2 23	水 水	10:00～11:00	広田地区公民館

時間外診療病院 休日応急診療所(真集地区公民館横 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)	鈴木俊示 医師	高田育明 医師
水	中林病院 南淡路病院	13日(日)	富本喜文 医師	穀内純江 医師
木	翠鳳第一病院	20日(日)	友清龍一郎 医師	鈴木俊示 医師
金	中林病院	27日(日)	日笠久美 医師	守本圭希 医師
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

※発熱による受診の場合は、事前に電話をお願いします
※新型コロナウイルスの検査はできません

※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。



● はじめましてパパ&ママ講座 ※要申込

妊婦とその家族を対象とした講座

内容	日	曜日	場所
前期コース(歯科健診など)	12	土	ゆめりんセンター
後期コース(赤ちゃんのお世話など)			※受付時間等は対象者に案内します

※各種教室・相談のお問合せは、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
16	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

～乳がん検診を受けましょう～

健康課 ☎43-5218

乳がんは日本人女性がかかるがん中最も多いがんです。

アルコールの摂取、喫煙、肥満などが、乳がんにかかるリスクを高めると考えられています。

2年に1度定期的に受診することが推奨されています。

南あわじ市乳がん検診

今年度は対象者全員に5月中旬に受診票を送付しています。

受診対象者

40歳以上の女性で、令和4年4月1日現在において偶数年齢の人、および41歳の無料クーポン対象の人

日程

令和3年5月20日(木)
～令和4年3月31日(木)

検診項目

問診・視触診・マンモグラフィ

検診料金

40歳以上偶数年齢女性・・・1,700円
41歳無料クーポン対象者・・・無料

マンモグラフィ検査とは

乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで撮影することで、小さいしこりや石灰化を見つける検査です。

乳房が圧迫されるため痛みを感じることもありますが、圧迫時間は数十秒ほどです。また放射線被ばくによる健康被害はほとんどありません。

ピンクリボンは、乳がんの予防・啓発のシンボルとされています

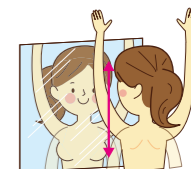
乳がんセルフチェック

20歳を迎えたら、乳房に変化がないか、定期的にセルフチェックを行うようにしましょう。チェックする日は、月経後か、閉経された人は毎月〇日など、自分で決めた日にするといいでしょう。

①「見て」チェック

「くぼみ・ふくらみ」、「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありませんか?

鏡の前に立ち、自然に腕を下ろしたり、腕を上げたりして、さまざまな角度から色や形を見てください。



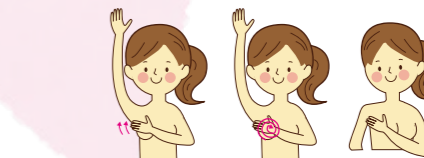
②「さわって」チェック

「しこり」はありませんか?

4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるようにしこりの有無を調べてください。

「血の混じったような分泌物」は出ませんか?

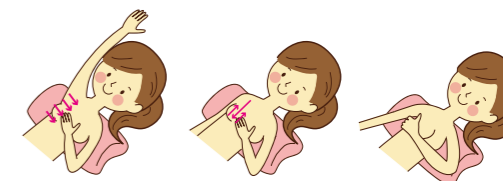
乳首は軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。



③「横になって」チェック

「しこり」はありませんか?

仰向けに寝て、背中の下に枕やタオルをしき、乳房をさわってしこりを調べてください。



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、次の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)