

9月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
1	水	10:10～11:45 13:00～16:00	市役所本館

● 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	14	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5月生)	24	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制) (R3年4月生)	28	火	
育児相談(7カ月児) (R3年2月生)	29	水	
10カ月児健康診査 (R2年11月生)	17	金	
1歳6カ月児健康診査 (R2年2月生)	延期		南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (H31年2月生)	中止		
3歳児健康診査 (H30年5月生)	延期		
就学前5歳児健康診査 (H28年9月生)	27	月	
遊びの教室(予約制)	中止		
発達支援相談(予約制)	中止		

※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

※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 13:00～16:30 18:00～21:30
火 平成病院 八木病院	5日(日) 守本圭希 医師 齊藤雅文 医師
水 中林病院 南淡路病院	12日(日) 富本喜文 医師 富本喜文 医師
木 翠鳳第一病院	19日(日) 瀧川 卓 医師 高田育明 医師
金 中林病院	20日(月) 柴田亮平 医師 穀内純江 医師
土 翠鳳第一病院	23日(木) 高田育明 医師 鈴木俊示 医師
	26日(日) 齊藤雅文 医師 平山 毅 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
※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。



いきいき百歳体操サポーター養成講座

いきいき百歳体操の目的や方法を理解し、応援・支援してくれるサポーターを育成するための研修を開催します。
日時 10月8、15、22、29日の金曜日の午後1時45分～3時30分(受付午後1時15分～)
場所 市役所本館3階304・305会議室
対象 上記日程のうち3回以上出席できる人
定員 16人(先着順)
申込締切 9月30日(木)
圏地域包括支援センター ☎43-5237

● 認知症を支える家族の会 スマイル

感染症対策のため、9月の認知症を支える家族の会スマイルは中止します。

● 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
30	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
26	日	13:00～16:00	いちばん星(市福永572)

● 家族教室 ※申込不要

感染症対策のため、9月の家族教室は中止します。

※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。

圏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
圏洲本応急診療所 ☎24-6340

コロナ禍での熱中症予防

健康課 ☎43-5218

マスクの着用は、新型コロナウイルスの感染を防げる一方で、熱中症の発症リスクを高めます。まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防も心がけるようにしましょう。

◆ 人と十分な距離がとれるときはマスクをはずしましょう

マスクを着用すると熱がこもりやすくなり、気温・湿度が高い中では呼吸や体感温度に影響を与え、熱中症のリスクが高くなります。2メートル以上、他の人との距離がとれる場合は、マスクをはずして休憩をとりましょう。



◆ 暑さをなるべく避けましょう

急に暑くなった・高温・多湿・風が弱い日は、特に熱中症に注意が必要です。日中の外出を避けたり、日傘や帽子の利用、涼しい服装をこころがけるなどして暑さを避け、熱中症を予防しましょう。

また、熱中症は室内でも起こります。室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を活用しましょう。



◆ のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日あたり1.2リットルの水分補給が目安です。「1時間ごとにコップ1杯」などと決め、意識的に飲むようにしましょう。

活動量が多い日は、汗の量に見合った水分補給と塩分の補給も忘れずに。のどの渇きは脱水のサインです。のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。



周囲の人への声かけを

高齢者や子ども、持病をお持ちの人、体調の悪い人は特に熱中症に注意が必要です。

水分補給や休憩を適宜とれるよう、周りへの目配りや声かけを積極的にしましょう。

※8月20日現在の情報を掲載しています

風しん無料抗体検査・予防接種のご案内

健康課 ☎43-5218

対象者

下記①および②に該当する男性

①市内に住所を有する人

②昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた人のうち、風しんの抗体検査・予防接種無料クーポン券の未利用者

自己負担額 無料

※令和3年4月にお届けしているクーポン券は、有効期限を令和4年2月に変更しています。

以前のクーポン券をお持ちの方は破棄し、令和3年4月にお届けしたクーポン券をご利用ください

妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群(眼や耳、心臓に障害が出る)になる可能性があります。大人になって感染すると、まれに重篤な合併症を併発することがあります。感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。

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)