

10月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
12	火	11:30～16:00	福良地区公民館
		10:00～12:45	J Aあわじ島本所
		14:00～16:00	

● 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	19	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

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査			
食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制)			
育児相談(7カ月児)			
10カ月児健康診査			
1歳6カ月児健康診査			対象者へ個別に案内します。
2歳児育児相談			
3歳児健康診査			
就学前5歳児健康診査			
遊びの教室(予約制)	7	木	南あわじ市保健センター
	14	木	
発達支援相談(予約制)	7	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	6	水	10:00～	広田地区公民館
	20	水		

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	3日(日) 穀内純江 医師 西口 弘 医師
水 中林病院 南淡路病院	10日(日) 富本喜文 医師 守本圭希 医師
木 翠鳳第一病院	17日(日) 友清龍一郎 医師 富本喜文 医師
金 中林病院	24日(日) 日笠久美 医師 日笠久美 医師
土 翠鳳第一病院	31日(日) 橋田友孝 医師 友清龍一郎 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。



● 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)	9	土	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)			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

● 専門栄養相談 ※予約制

食品表示に関する相談、専門的な知識・技術が必要な栄養指導など

日	曜日	受付時間	場所
11	月	10:00～12:00	洲本健康福祉事務所

※詳しくは、洲本健康福祉事務所(☎26-2062)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
13	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
28	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
開催日時のみオンラインによる相談も実施(福祉課に事前予約必要)

日	曜日	受付時間	場所
24	日	13:00～16:00	いちばん星(市福永572)

● ぴあっとふくら ※申込不要

精神疾患を抱える人が仲間と集える場

日	曜日	受付時間	場所
25	月	13:30～15:00	福良地区公民館

※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

高齢者インフルエンザ予防接種の助成

健康課 ☎43-5218

市では、インフルエンザの発症および重症化を予防するため、高齢者インフルエンザ予防接種に要する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。

対象

- ①接種日に65歳以上の市内在住の人
- ②接種日に60歳以上の市内在住の人で、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に一定の障害がある人

接種期間

10月1日～令和4年1月末日

自己負担金

1,500円
※医療機関の窓口でお支払ください。ただし、生活保護受給者は自己負担金なし

持参品

健康保険証
※対象②の人は身体障害者手帳も持参。生活保護受給者は生活保護受給証明書を持参

新型コロナワクチンと他の予防接種との接種間隔

新型コロナウイルスワクチンを接種する前後は、原則として13日以上の間隔をおいてください(2週間後の同じ曜日以降、接種可能です)。
新型コロナウイルスワクチンと他の予防接種を同時には接種できません。接種については医療機関にご相談ください。

～ 感染対策しよう! ～

効果的な予防接種の接種

流行する前に予防接種を受けるのが効果的です。発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

感染予防のためのポイント

- 人との距離を保ち「3つの密」を避ける
繁華街などの人混みへの外出を控えましょう。
- マスクを正しく使う
不織布マスクを鼻にきちんとフィットさせて着用することが、感染予防に最も効果があるといわれています。

※正しいマスクの着用方法

- ・鼻と口の両方を確実に覆う
- ・ゴムひもを耳にかける
- ・フィットするように調整



- しっかり手洗いをする
食事の前後、外出後などこまめなうがい・手洗いを忘れずにしましょう。
- 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る
バランスのよい食生活を送る、適度に運動する、歯磨きなどで口の中を清潔に保つ、十分に睡眠をとるなど、規則正しい生活を送って抵抗力を高めましょう。

薬についての相談は専門家へ

薬と健康の週間

10月17日(日)～23日(土)

「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう!

- 薬の情報を1つの薬局で把握することで、重複投与や相互作用を防止したり、薬の期待される効果や副作用の確認を受けられます。
- 休日・夜間を含め、困ったときに電話等による相談ができます。
- 薬の飲み忘れや飲み残しで困ったとき、薬を適切に使用するためのアドバイスを受けられます。

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)