

11月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
14	日	10:10～12:00 13:15～16:00	くつろぎプラザ・シーバ

● 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

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査	26	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制)	25	木	
育児相談(7カ月児)	22	月	
10カ月児健康診査	29	月	
1歳6カ月児健康診査	対象者に案内		南あわじ市保健センター
2歳児育児相談	10	水	
3歳児健康診査	対象者に案内		
就学前5歳児健康診査	対象者に案内		
遊びの教室(予約制)	4 11	木 木	
発達支援相談(予約制)	4	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	10 24	水 水	10:00～	広田地区公民館

※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	3日(水) 福原正博 医師 橋田友孝 医師
水 中林病院 南淡路病院	7日(日) 宮崎美枝 医師 福原正博 医師
木 翠鳳第一病院	14日(日) 富本喜文 医師 宮崎美枝 医師
金 中林病院	21日(日) 村野謙一 医師 畑田卓也 医師
土 翠鳳第一病院	23日(火) 浦瀬 巖 医師 穀内勇夫 医師
	28日(日) 穀内勇夫 医師 齊藤雅文 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。



● 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
8	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
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
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)

● 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
22	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

メンタルヘルス ～こころの健康を保つために～

健康課☎43-5218

常に多くのストレス要因にさらされている私たち現代人にとって、メンタルヘルスを良好に保つことは容易ではありません。また、コロナ禍での行動制限への不満や、先が見えない不安が蓄積され、こころの不調の原因となることもあります。些細なことで不安や苛立ちを感じたり、不眠や食欲の増減など体調の変化が見られたりした場合、疲れたところからのSOSサインかもしれません。市で実施している健康相談(予約制)で心理士に相談できる機会があります。希望される人は健康課までご連絡ください。



アルコールでリラックスできることもありますが、ストレスを和らげる効果は一時的です。飲酒量が増加すると依存症にもつながります。適量を守り、週に2日は休肝日をもうけましょう。

また、感染拡大防止のために人との物理的な距離を保つことは大切ですが、心理的には支えあっていることを忘れてはいけません。孤立しないよう、電話などで積極的にコミュニケーションをとることがこころの健康につながります。

自分にあったストレス解消法を見つけましょう

■ 規則正しい生活を保つ

生活リズムの乱れは、自律神経の乱れにつながります。夜更かしや朝寝坊、食生活の乱れがないように注意しましょう。

■ 食生活を見直す

1日3回、バランスのよい食事を心がけましょう。夕食は就寝の3時間前までにすませましょう。

■ 快眠習慣を身につける

寝る前にスマホを見るのは控えましょう。朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を20～30分浴びると、夜の寝つきがよくなります。

■ 体を動かしてリフレッシュ

ストレッチなどを行うと、頭がすっきりとほぐれます。外出を控えて運動不足になっているときは、屋内でもできる運動をしたり、人の密集を避けてウォーキングしたりするのもよいでしょう。

■ 手軽にできるリラクゼーションを日課にする

入浴は家庭でできる最適なストレス解消法。体を温めると全身の血行が促進され、代謝が活発になり、心身の緊張がほぐれます。就寝の1～2時間前に40℃前後のお湯に浸かりましょう。マッサージで体をリラックスさせるのも効果的です。

子宮頸がん検診の個別検診のご案内

健康課☎43-5218

検診期間 11月1日(月)～令和4年2月28日(月)

対象

- ・令和4年4月1日現在において、20歳以上の偶数年齢の女性
- ・21歳の無料クーポン券対象者

費用 1,500円(医療機関で支払い) ※無料クーポン対象者は無料

医療機関

平成病院、洲本伊月病院、柳澤医院、カク・西本協同産婦人科

町ぐるみ健診で受診していないがすでに申し込みされている人と無料クーポン券対象者には10月中旬に案内と受診票を送付しています。これから検診の申込を希望される人は、健康課までご連絡ください。

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、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)