

12月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
19	日	11:30～16:00	ショッピングセンター パルティ

● 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

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査 (R3年8月生)	24	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R3年7月生)	23	木	
育児相談 (R3年5月生)	22	水	
10カ月児健康診査 (R3年2月生)	17	金	
1歳6カ月児健康診査 (R2年5月生)	7	火	
2歳児育児相談 (R1年5月生)	8	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (H30年7月生)	10	金	
就学前5歳児健康診査	(H28年11月生)	6	月
	(H28年12月生)	20	月
遊びの教室 (予約制)		2	木
		9	木
発達支援相談 (予約制)	2	木	

※受付時間等は対象者に案内します

● 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)	11	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)			

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	5日(日) 畑田卓也 医師 村野謙一 医師
水 中林病院 南淡路病院	12日(日) 富本喜文 医師 浦瀬 巖 医師
木 翠鳳第一病院	19日(日) 西口 弘 医師 柴田亮平 医師
金 中林病院	26日(日) 横山龍治 医師 高田育明 医師
土 翠鳳第一病院	31日(金) 橋田友孝 医師 柴田亮平 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

● 阿波踊り体操 (いづみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	1	水	10:00～	広田地区公民館
	15	水		

※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
13	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
8	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
23	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
26	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
8	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
27	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

ゲーム依存に気をつけましょう

☎健康課 ☎43-5218

ネットやスマホの普及と高性能化を背景に、外出自粛の期間もあいまってネット依存になる人が増えています。ネット依存の中でも特に多いのが、オンラインゲームにのめりこんでしまうゲーム依存。依存状態は、こころや体に影響を与えます。長時間のゲームは、体力・学力・視力の低下を招き、記憶や判断、感情のコントロールを司る部分の脳の発達に遅れを生じさせる恐れがあります。

■ ゲーム依存にならないために

- ① ルールを決めて利用する
 - ・使用する場所や時間を決める
 - ・ルールを破ったときの約束ごとを決める
 - ・ゲームをする前に〇〇することを約束する
- ② ゲーム以外に興味を持てるものを見つける
- ③ 1日のゲーム時間を記録する

■ ハマっている状態と依存とは何が違うの?

依存は脳の病気です。「やめよう」と思ってもやめられません。

① 正常な段階

- ・決められた時間内でやめられる
- ・勉強などやるべきことをやってから遊ぶ

② ちょっと危険

- ・手が空いたらすぐゲームにさわる
- ・決められた時間以上に使ってしまう



③ ゲーム依存という病気の状態

- ・食事や勉強よりゲームを優先する
- ・注意されたり、ネットに繋がらない環境だとイライラする
- ・成績が落ちたり、学校を休む

保護者の方へ

ルールは子ども主体で作りましょう。ルールを破った場合にいきなりゲームを取り上げることは、かえって執着を強め、家族への反発を招く恐れがあります。ルールについてあらためて話し合い、少しずつ改善しましょう。また、家族や友達とゲーム以外の体験や感動を共有する時間をつくりましょう。

相談先

ひょうご・こうべ依存症対策センター
☎078-251-5515
(短縮ダイヤル #7330 (なやみされ))
火～金 午前9時30分～11時30分
午後1時00分～3時30分

乳がん検診を受けましょう

☎健康課 ☎43-5218

検診期間 令和4年3月31日まで

対象者

- ・40歳以上の偶数年齢の女性
- ・41歳無料クーポン対象者
- ※令和4年4月1日現在の年齢

費用 1,700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

海の里クリニック、穀内クリニック、平成病院、八木病院 (※八木病院は12月末まで)

受診方法 対象の年齢の人には5月に検診案内と受診票を送付しています。対象医療機関にご予約のうえ、受診票を持って受診ください。受診票を紛失した人は健康課までお問合せください。

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)