

1月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
7	金	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	18	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9月生)	28	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R3年8月生)	25	火	
育児相談 (R3年6月生)	24	月	
10カ月児健康診査 (R3年3月生)	21	金	
1歳6カ月児健康診査 (R2年6月生)	11	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (R1年6月生)	12	水	
3歳児健康診査 (H30年8月生)	14	金	
就学前5歳児健康診査 (H29年1月生)	17	月	
遊びの教室 (予約制)	6	木	
	13	木	
発達支援相談 (予約制)	6	木	

※受付時間等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	5	水	10:00～	広田地区公民館
	19	水		

※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(寛集地区公民館☎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	1日(土) 福原正博 医師 高田育明 医師
水 中林病院 南淡路病院	2日(日) 宮崎美枝 医師 穀内純江 医師
木 翠鳳第一病院	3日(月) 村野謙一 医師 鈴木俊示 医師
金 中林病院	9日(日) 富本喜文 医師 穀内純江 医師
土 翠鳳第一病院	10日(月) 守本圭希 医師 鈴木俊示 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	16日(日) 瀧川 卓 医師 平山 毅 医師 23日(日) 齊藤雅文 医師 西口 弘 医師 30日(日) 柴田亮平 医師 守本圭希 医師

※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。



● 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
12	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
27	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
23	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
12	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
24	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

健診は生活習慣を見直すチャンス!

～令和3年度町ぐるみ健診集計結果～

☎健康課☎43-5218

町ぐるみ健診集計結果

総受診者数 9,763人
(男性3,909人 女性5,854人)
特定基本健診受診者数 8,679人
(男性3,557人 女性5,122人)

特定基本健診判定結果

異常認めず	要指導	要医療	要継続医療
169人	1,083人	1,411人	2,796人
4.3%	25.4%	25.8%	44.5%

メタボ判定

(特定基本健診受診者19～74歳)

	メタボ	メタボ予備群
男性	508人(24.5%)	300人(14.5%)
女性	172人(5.4%)	98人(3.1%)
全体	680人(12.9%)	398人(7.5%)

※()内は男性2,072人、女性3,205人、全体5,277人に対する率

項目別の「異常あり」の割合

項目	受診人数	異常あり
血圧	6,506人	3,736人(57.5%)
血液脂質	6,503人	4,730人(72.7%)
心電図	1,635人	594人(36.4%)
眼底	1,525人	371人(24.4%)
糖尿病	6,505人	2,956人(45.4%)
尿酸	6,503人	886人(13.6%)
貧血	1,621人	476人(29.4%)
肝臓	6,503人	1,495人(22.9%)
腎臓	6,505人	4,889人(30.8%)

※「異常あり」とは、要指導、要医療、要継続医療のいずれかであった場合

メタボリックシンドロームは男性の割合が高い

動脈硬化の原因である血圧・脂質に異常がある人の割合が高い

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)

95.7%

生活習慣の見直しや医療機関の受診が必要な人

以前も異常判定で病院に行ったけど、医師から「このくらいなら大丈夫」と言われたからと今回も放置していませんか。放置すればだんだんと悪くなっているかもしれません。健診で「要医療」やがん検診などで「要精密検査」と判定された人は必ず医療機関を受診しましょう。

71%

1日30分以上の運動習慣がない人

適度な運動は身体の健康はもちろん心の健康維持にもつながります。

ウォーキングチャレンジ!

1月15日～2月28日までの期間、1日5,000歩以上を30日以上歩いた人に粗品をプレゼントします。参加ご希望の人は健康課までお申し込みください。ぜひこの機会に参加して生活習慣改善に取り組みましょう!

※万歩計やスマートフォンの歩数計を使用してください

※万歩計は貸し出しできますので、必要な人は健康課までお越しください



健康相談

市では毎月健康相談を実施しています。保健師・栄養士が一人ひとりにあった食事や運動などの生活習慣を見直すサポートをします。

日程は健康カレンダーでご確認ください。