

## 2月の健康カレンダー

### ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
21	月	11:30～16:00	福良地区公民館
22	火	13:45～16:00	南あわじ市保健センター

### ● 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	15	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10月生)	25	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R3年9月生)	22	火	
育児相談 (R3年7月生)	28	月	
10カ月児健康診査 (R3年4月生)	18	金	
1歳6カ月児健康診査 (R2年7月生)	1	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (R1年7月生)	9	水	
3歳児健康診査 (H30年9月生)	4	金	
就学前5歳児健康診査 (H29年2月生)	21	月	
遊びの教室 (予約制)	3	木	
	10	木	
発達支援相談 (予約制)	3	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)	12	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 (興集地区公民館 ☎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	6日(日) 高田育明 医師 瀧川 卓 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(金) 穀内純江 医師 富本喜文 医師
木 翠鳳第一病院	13日(日) 富本喜文 医師 友清龍一郎 医師
金 中林病院	20日(日) 鈴木俊示 医師 福原正博 医師
土 翠鳳第一病院	23日(水) 友清龍一郎 医師 橋田友孝 医師
	27日(日) 日笠久美 医師 日笠久美 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。



### ● 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	2	水	10:00～	広田地区公民館
	16	水		

※各種教室・相談のお問合せは、健康課(☎43-5218)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
9	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

認知症の人とご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
24	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
27	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
9	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
28	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

## 見直そう、お酒との付き合い方



健康課 ☎43-5218

### アルコール依存症に気をつけて！ 飲み過ぎにはリスクがいっぱい！

アルコール依存症はお酒を飲む人なら誰もがなりうる「こころとからだの病気」です。習慣的な飲酒によりアルコールへの耐性ができると、一定の高揚感を得るのに必要なお酒の量が増えるからです。

依存症になると、アルコールが切れてイライラしたり、手足が震えたりするなど不快な症状が現れます。そのため、飲んではいけないうちにも飲んでしまい、仕事や人間関係もうまくいかなくなって、家庭も崩壊してしまいかねません。依存症になる前に適正飲酒量を守りましょう。



### 1日あたりの適正な飲酒量

種別	アルコール濃度	純アルコール量
清酒 1合 180ml	15%	22 g
ビール 500ml	5%	20 g
ウイスキー 60ml	43%	21 g
25%の焼酎 100ml	25%	20 g
ワイン 200ml	12%	19 g
7%のチューハイ 350ml	7%	20 g

※女性や高齢者は半分

アルコールの問題を抱える人が増えています。こころもからだも健康であるためお酒の飲み方を考えてみませんか。

### アルコールの飲み過ぎによる「からだところ」の影響



#### からだ

- 脳の萎縮、認知機能の障害
- 口腔・咽頭・喉頭がん
- 脂肪肝、肝硬変、アルコール性肝炎
- 高血圧、心筋梗塞、不整脈
- 胃炎、胃潰瘍、糖尿病 など

#### こころ

- 睡眠障害
- うつ病 など

### 適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおススメです
4. つくろうよ 週に2回は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会ホームページ

### 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)