

3月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
11	金	11:30~16:00	中央公民館
20	日	10:10~12:00 13:15~16:00	くつろぎプラザ・シーパ

● 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11月生)	25	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R3年10月生)	22	火	
育児相談 (R3年8月生)	28	月	
10カ月児健康診査 (R3年5月生)	18	金	
1歳6カ月児健康診査 (R2年8月生)	1	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (R1年8月生)	9	水	
3歳児健康診査 (H30年10月生)	11	金	
就学前5歳児健康診査 (H29年3月生) ※3月1日~4月1日生	14	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

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) 橋田友孝 医師 宮崎美枝 医師
水 中林病院 南淡路病院	13日(日) 富本喜文 医師 村野謙一 医師
木 翠鳳第一病院	20日(日) 福原正博 医師 浦瀬 巖 医師
金 中林病院	21日(月) 宮崎美枝 医師 穀内勇夫 医師
土 翠鳳第一病院	27日(日) 横山龍治 医師 畑田卓也 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	2/16	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

● 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
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
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

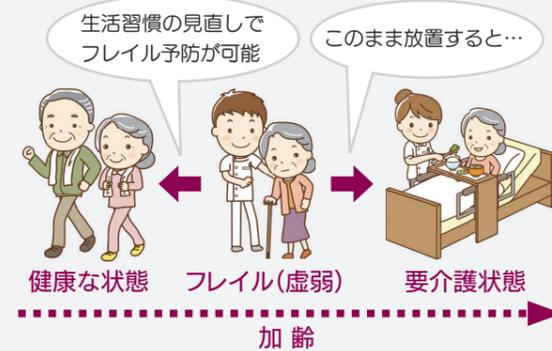
☎洲本応急診療所 ☎24-6340

フレイル予防で健康長寿

健康課 ☎43-5218

フレイルとは…

健康な状態と要介護状態の中間の、心身の機能が衰えた状態を指します。高齢期の健康を守るためには、病気を防ぐことに加えフレイルを防ぐことが大切です。



令和2・3年度 町ぐるみ健診 フレイルチェック集計より抜粋

質問	回答	R2	R3
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	58.6%	減少 54.6%
	いいえ	41.1%	44.8%

● 歩く速さが遅くなり、日常生活に支障が出ている場合、フレイルの可能性があります。ウォーキングや筋力トレーニング(スクワットなど)で、1日40分以上は体を動かすようにしましょう。

質問	回答	R2	R3
1日3食きちんと食べていますか	はい	98.1%	減少 97.6%
	いいえ	1.7%	1.9%

● なるべく3食食べられるように意識しましょう。「主食」「主菜」「副菜」の揃った「一汁三菜」を毎日の基本にすると、栄養バランスがよくなり、必要な栄養素がとれます。

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)

「年のせい」とあきらめていた心と体の衰えは、予防できます。やりたいことや、好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を取り入れ、今できることから始めましょう。

栄養 食・口腔機能

- ①食事(たんぱく質・バランス)
- ②歯科口腔の定期的な管理



身体活動 運動・社会活動等

- ①たっぷり歩こう
- ②ちょっと頑張って筋トレ



社会参加 就労・余暇活動・ボランティア等

- ①お友達と一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を



ウォーキングチャレンジ

1月15日(土)~2月28日(月)の期間に「1日5,000歩以上30日以上」のウォーキングチャレンジに申し込みをした人は、3月1日(火)~3月4日(金)の間に健康課まで歩数の分かるものをご持参ください。