

## 5月の健康カレンダー

### 献血

日	曜日	受付時間	場所
12	木	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、こころの相談など	17	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 (R4年1月生)	27	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R3年12月生)	26	木	
育児相談 (R3年10月生)	24	火	
10カ月児健康診査 (R3年7月生)	20	金	
1歳6カ月児健康診査 (R2年10月生)	10	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (R1年10月生)	18	水	
3歳児健康診査 (H30年12月生)	13	金	
就学前5歳児健康診査 (H29年5月生)	16	月	
遊びの教室 (予約制)	12	木	
発達支援相談 (予約制)	12	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	11	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 (賀集地区公民館 ☎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	1日(日) 横山龍治 医師 平山 毅 医師
水 八木病院	3日(火) 瀧川 卓 医師 富本喜文 医師
木 中林病院	4日(水) 穀内勇夫 医師 友清龍一郎 医師
金 南淡路病院	5日(木) 西口 弘 医師 日笠久美 医師
土 翠鳳第一病院	8日(日) 柴田亮平 医師 西口 弘 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	15日(日) 守本圭希 医師 守本圭希 医師
	22日(日) 瀧川 卓 医師 瀧川 卓 医師
	29日(日) 齊藤雅文 医師 富本喜文 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
18	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
26	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
22	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
11	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
23	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

## 乳がんを防ぐ乳房チェック

## ブレスト・アウェアネス

☎健康課 ☎43-5218

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」です。乳房の異常を見つけるためには、まず正常な乳房の状態を把握することが大切です。毎日の生活で、自分の乳房を見て・触って・感じることを習慣づけましょう。“以前と違う変化”に気づきやすくなり、乳がんの早期発見・早期治療につながります。

### ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気がいたら、すぐに医師に相談
4. 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受診

### 南あわじ市乳がん検診のお知らせ

40歳以上の女性で令和5年4月1日現在において偶数年齢の人、および41歳の無料クーポン対象の人に検診の案内を送付しています。通常7,000円以上かかる検査を1,700円(41歳は無料)で受けることができます。

この機会にぜひ、検診を受けましょう。詳しい検診内容は通知をご確認ください。

### 骨髄等移植ドナー支援事業助成金

#### 対象者

- 次の①~③の要件すべてを満たす人  
①骨髄バンク事業を利用してドナーとなった人②骨髄等提供日に市内に居住③他の地方公共団体から助成金を受けていない

#### 助成額

骨髄等の提供に要する通院、入院または面談の1日につき2万円(上限20万円)。ただし、骨髄等の提供による健康被害のための通院、入院および面談に要した日数は除く。

#### 必要書類

骨髄等の提供を証明する書類など  
☎健康課 ☎43-5218

### 乳がんセルフチェック

#### ①「見て」チェック

「くぼみ・ふくらみ」、「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありませんか?

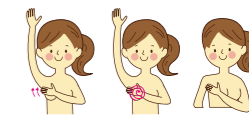
鏡の前に立ち、自然に腕を下ろしたり、腕を上げたりして、さまざまな角度から色や形を見てください。



#### ②「さわって」チェック

「しこり」はありませんか?

4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるようにしこりの有無を調べてください。



「血の混じったような分泌物」は出ませんか?

乳首は軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

#### ③「横になって」チェック

「しこり」はありませんか?

仰向けに寝て、背中の下に枕やタオルをしき、乳房をさわってしこりを調べてください。



**不妊治療ペア検査** 夫婦が同時(やむを得ず別の場合は間隔が1カ月以内)に受けた医療保険適用外の不妊症の検査

**対象者** 次の①~⑥の要件すべてを満たす人  
①婚姻している夫婦(事実婚含む)で市内に居住  
②検査初日の妻の年齢が43歳未満③過去に助成金を受けていない④夫と妻の前年の所得額の合計が400万円未満⑤他の地方公共団体から助成金を受けていない⑥市税を滞納していない

**助成額** 夫婦1組につき対象経費の7割(上限5万円)

**必要書類** 受診等証明書・領収書など

☎健康課 ☎43-5218

### 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)