

7月の健康カレンダー

献血

日	曜日	受付時間	場所
10	日	10:10~12:00 13:15~16:00	くつろぎプラザ・シーパ
20	水	13:45~16:00	広田地区公民館

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3月生)	29	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制) (R4年2月生)	28	木	
育児相談 (R3年12月生)	26	火	
10カ月児健康診査 (R3年9月生)	15	金	南あわじ市保健センター
1歳6カ月児健康診査 (R2年12月生)	5	火	
2歳児育児相談 (R1年12月生)	13	水	受付時間は対象者に案内します。
3歳児健康診査 (H31年2月生)	8	金	
就学前5歳児健康診査 (H29年7月生)	11	月	
遊びの教室(予約制)	7	木	
発達支援相談(予約制)	7	木	

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	6	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 (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	3日(日) 鈴木俊示 医師 宮崎美枝 医師
水 中林病院 南淡路病院	10日(日) 富本喜文 医師 村野謙一 医師
木 翠鳳第一病院	17日(日) 友清龍一郎 医師 平山 毅 医師
金 中林病院	18日(月) 日笠久美 医師 穀内勇夫 医師
土 翠鳳第一病院	24日(日) 橋田友孝 医師 畑田卓也 医師
	31日(日) 福原正博 医師 齊藤雅文 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。



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
13	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
28	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
24	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
13	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
25	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

南あわじ市民の健康と生活習慣

健康課 ☎43-5218

令和3年度町ぐるみ健診「40~74歳特定健診受診者データ」をご紹介します。



南あわじ市民の生活習慣は、国・兵庫県と比べてどのような特徴がある?

	国	県	市	国・県との比較	特徴が顕著な地区 (左からポイントが高い順)
健診受診割合	21.2	17.0	34.1	高い	緑倭文 三原志知 三原倭文
喫煙	12.5	11.7	13.1	高い	八木 阿那賀 湊
歩行速度が遅い	54.0	49.5	62.6	高い	沼島 伊加利 三原志知
食べるスピードが速い	26.8	30.9	40.8	高い	潮美台 阿那賀 福良
3食以外に間食を食べる	21.1	25.8	35.3	高い	沼島 潮美台 三原倭文
睡眠不足	24.5	26.8	34.6	高い	沼島 灘 榎列 賀集

このような生活習慣の結果、どんな病気・病態が多い?

	国	県	市	国・県との比較	特徴が顕著な地区 (左からポイントが高い順)
非肥満高血糖	8.9	8.7	10.9	高い	津井 三原志知 沼島 福良
BMIが高い(男)	1.7	1.4	3.3	高い	湊 潮美台 賀集 緑倭文
BMIが高い(女)	7.1	6.0	10.8	高い	灘 沼島 湊 津井 北阿万

BMI (ボディマスインデックス)とは?

体重(キログラム)を身長(メートル)の2乗で割った値
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※疾病率が最も少ない理想的なBMI値は「22」とされています

これらの特徴を踏まえ、健康を保つためにできること

食事

- ①よく噛んでゆっくり食べる。
- ②自分の間食量を知る。また、甘い食べ物と甘い飲み物を一緒に摂っている場合は、どちらかを甘くない物に変える。

運動

- ①歩数計や携帯電話歩数計で普段の歩数を知る。
- ②今より10分多く歩く。

休養

- ①睡眠時間を保つ。
- ②リラックスする時間を持つ。

生活習慣改善のポイントが見つかりましたか? 普段意識していないことを意識する事から始めてみましょう。また、町ぐるみ健診を受け、検査でわかる健康状態を知りましょう。市では、生活改善に取り組む「レッツ! からだ改善チャレンジ」参加者を募集しています。詳しく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)