

8月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
22	月	11:30～16:00	中央公民館

● 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	16	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4月生)	26	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R4年3月生)	25	木	
育児相談 (R4年1月生)	23	火	
10カ月児健康診査 (R3年10月生)	19	金	
1歳6カ月児健康診査 (R3年1月生)	2	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (R2年1月生)	17	水	
3歳児健康診査 (H31年3月生)	12	金	
就学前5歳児健康診査 (H29年8月生)	22	月	
遊びの教室 (予約制)	4	木	
発達支援相談 (予約制)	4	木	

● 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)	20	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)			

※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 (真集地区公民館横 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	7日(日) 宮崎美枝 医師 柴田亮平 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(木) 村野謙一 医師 高田育明 医師
木 翠鳳第一病院	13日(土) 柴田亮平 医師 橋田友孝 医師
金 中林病院	14日(日) 齊藤雅文 医師 福原正博 医師
土 翠鳳第一病院	15日(月) 高田育明 医師 宮崎美枝 医師
	21日(日) 宮崎美枝 医師 穀内純江 医師
	28日(日) 穀内勇夫 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

※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	3	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
17	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
25	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
28	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
10	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
22	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。

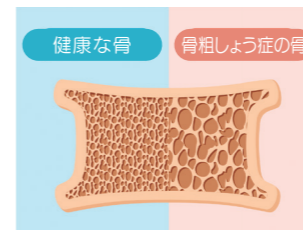
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
☎洲本応急診療所 ☎24-6340

防ごう! 骨粗しょう症 ～あなたの骨は大丈夫?～

☎健康課 ☎43-5218

● 骨粗しょう症とは

骨に含まれるカルシウムなどが減り、骨がもろくなる病気。閉経後の女性に多いほか、糖尿病や腎機能障害のある人は急速に進行し、骨折しやすいといわれていますので、男性も注意が必要です。

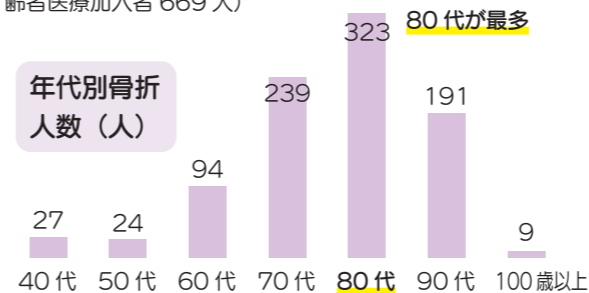


● 骨を守るポイント

- ▶定期的に検診を受け、自分の骨の状態を知る。
- ▶骨粗しょう症の場合は、内服薬や注射薬による治療の継続。
- ▶カルシウム、ビタミンD、タンパク質などの摂取。
- ※骨の成長期である子どもの頃からこれらの栄養素を摂ることが大切です
- ※ビタミンDは、日光浴でも体内で作られます
- ▶ウォーキングなどの運動。
- ※骨に適度な負荷がかかり、骨をつくる働きが活性化します。

● 骨折に関するデータ

- ▶入院医療費(令和2年度):骨折によるものが **第1位** (南あわじ市後期高齢者医療)
- ▶介護が必要となった主な原因 **第4位** (令和元年度国民生活基礎調査)
- ▶令和3年度中に骨折した人: **940人** (南あわじ市国民健康保険加入者271人、南あわじ市後期高齢者医療加入者669人)



● 高齢者に多い骨折部位



● 転倒しないために

- 高齢者は、筋力・バランス機能の低下などにより転倒しやすくなっています。
- ▶スクワットなど筋力をつける運動をしたり、日常生活の中で活動量を増やしましょう。
- ▶転倒リスクの合言葉は「ぬかづけ」(日本転倒予防学会)。「ぬ」れているところ、「か」いだん、かた「づ」け「ら」れていないところに気を付けましょう。
- ▶生活環境を整えましょう。
例) 手すりをつける、段差をなくす、明るくする、カーペットのヘリやコードに気を付ける

◆ 受けよう、町ぐるみ健診

- ▶骨粗しょう症検診の対象者
19歳以上の女性と40歳以上の男性
- ▶骨粗しょう症検診の日程
8月1日(月)～8月11日(木・祝)(7日(日)はのぞく)、9月2日(金)、3日(土)
- ▶申込先 健康課 ☎43-5218
※町ぐるみ健診申し込み済みの人は、健診受診日当日に追加することもできます

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)