

9月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
1	木	10:10~11:45 11:30~16:00	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	20	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5月生)	30	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R4年4月生)	29	木	
育児相談 (R4年2月生)	27	火	
10カ月児健康診査 (R3年11月生)	16	金	南あわじ市保健センター
1歳6カ月児健康診査 (R3年2月生)	6	火	受付時間は対象者に案内します。
2歳児育児相談 (R2年2月生)	14	水	
3歳児健康診査 (H31年4月生)	9	金	
就学前5歳児健康診査 (H29年9月生)	26	月	
遊びの教室 (予約制)	1	木	
発達支援相談 (予約制)	1	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	7	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 (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	4日(日) 穀内勇夫 医師 平山 毅 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(日) 富本喜文 医師 西口 弘 医師
木 翠鳳第一病院	18日(日) 西口 弘 医師 守本圭希 医師
金 中林病院	19日(月) 横山龍治 医師 瀧川 卓 医師
土 翠鳳第一病院	23日(金) 守本圭希 医師 富本喜文 医師
	25日(日) 瀧川 卓 医師 友清龍一郎 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

いきいき百歳体操サポーター養成講座

日時 10月4、11、18、25日の火曜日の午後1時45分~3時30分 (受付午後1時15分~)
場所 市役所本館3階304・305会議室
対象 上記日程のうち3回以上出席できる人
定員 16人 (先着順)
申込締切 9月27日(火)
圏地域包括支援センター ☎43-5237

● 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
14	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
22	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
25	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
14	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
26	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

9月10日(土)~9月16日(金)は自殺予防週間です

☎健康課 ☎43-5218



違和感に気づいたら、声をかけてみてください

心配する気持ちを、ただ伝える。それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に、はじめにできること。

ゲートキーパーの役割

1 身近な人の変化に「気づく」「声をかける」

自殺に傾いていく人には、気分や感情、思考や意欲、身体に何らかの「抑うつ症状」が現れます。言葉には表さなくても、「普段と様子が変わってきた」と感じたら、一声かけてあげましょう。心のSOSに気づけるのは、いつも身近にいるあなたです。

抑うつ症状のサイン

- 気分や感情… 気分が落ち込む・涙もろくなる・不安感が強い など
- 思考や意欲… 仕事の能率が落ちる・注意力がない・好きなことに興味がわかない など
- 身体… 不眠・倦怠感・食欲不振・体重減少 など

2 相手の心に寄り添い、「傾聴」する

「傾聴」とは、相手の言葉を共感的な態度で真摯に聴くことです。沈黙が続いても話をせかさず、相手のペースに合わせてじっくり耳を傾けることが大切です。真剣に聴いてもらえるという安心感が悩みを打ち明けやすい環境を整えます。

傾聴のポイント

- 「大変だったね」「よく頑張ったね」などと相手に共感し、ねぎらう
- 「死にたい」と打ち明けられても話題をそらさずに聴く
- 「もっと頑張れ」などと安易に激励しない

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、早めに専門家などの必要な支援につなげ、見守る人のこと。

- 「考え過ぎだ」「気の持ちようだ」などと相手を批判・否定しない
- 「命を粗末にしてはいけない」などの一般論を押し付けない

3 早めに専門機関に「つなぐ」

一度自殺に傾いてしまうと、自分だけではその思い込みから離れられなくなるため、早めに専門家や医療機関につなぐことが必要です。抵抗を感じることも多いので、可能であれば付き添うなど、できるだけ不安を取り除いてあげましょう。

つなぎのポイント

- 押しつけではなく、本人の意思を尊重してサポートする姿勢が大切
- 相談先に連絡を取り、具体的に相談日時などを設定してあげる

市ホームページ内
「相談窓口一覧」ページ



4 心の健康の回復を「見守る」

心の健康を取り戻すには時間がかかります。うつ病の場合には再発するケースも多く、一進一退を繰り返しながら回復に向かいます。専門機関につないだあとも変わらずに見守っていることを伝え、根気よくサポートしましょう。あなたの見守りを感じて安心感を得ることが大きな支えとなります。

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)