

## 2月の健康カレンダー

### ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
20	月	11:30～16:00	福良地区公民館
21	火	13:45～16:00	南あわじ市保健センター

### ● 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	木	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10月生)	24	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R4年9月生)	22	水	
育児相談 (R4年7月生)	21	火	
10カ月児健康診査 (R4年4月生)	17	金	
1歳6カ月児健康診査 (R3年7月生)	7	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (R2年7月生)	8	水	
3歳児健康診査 (R1年9月生)	10	金	
就学前5歳児健康診査 (H30年2月生)	20	月	
	2	木	
遊びの教室 (予約制)	9	木	
発達支援相談 (予約制)	2	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)	4	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	5日(日) 横山龍治 医師 福原正博 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(土) 柴田亮平 医師 宮崎美枝 医師
木 翠鳳第一病院	12日(日) 富本喜文 医師 村野謙一 医師
金 中林病院	19日(日) 齊藤雅文 医師 守本圭希 医師
土 翠鳳第一病院	23日(木) 高田育明 医師 穀内勇夫 医師
	26日(日) 穀内純江 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	1	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
8	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

認知症の人とそこご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
16	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こ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
26	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
8	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
27	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(受付は午前5時40分)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

※通話はお客対応の品質向上のため録音しています

#### ◆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

## 健康な歯でいきいき元気に

☎健康課 ☎43-5218

### 歯やお口にトラブルはありませんか?

歯やお口の健康は、全身の健康に関係するといわれています。健康を保つためにも自分の健康な歯を長持ちさせることが大切です。



### ◎あてはまるものにチェックしてみよう

～チェックが多い人はむし歯や歯周病に注意!～

- 歯をみがくと出血する
- 歯ぐきをはれてブヨブヨする
- 間食で甘いものを食べたり飲んだりする
- 冷たいものや熱いもの、甘いものがしみる
- 歯が痛む
- 歯がグラグラする

### ◎歯みがきのポイント

～歯みがきと生活習慣で健康な歯に!～

- ①鉛筆をもつような手の形で歯ブラシを軽くもつ
- ②歯の表側は歯ブラシを直角に歯と歯ぐきの境目を含めてあてる。歯の裏側は45度の角度で歯と歯ぐきの境目にあてる
- ③あまり強くあてずに細かく振動させるように動かす



### ◎歯によい生活習慣のポイント

- ①よくかんで、ゆっくり食べる
- ②間食は時間を決める
- ③禁煙する
- ④ストレスをためず、規則正しい生活を送る
- ⑤かかりつけの歯科医をもつ



歯ブラシは1カ月程度で交換しよう!



### 健康チャレンジ

令和4年12月19日(月)～令和5年2月17日(金)の期間に「健康チャレンジ!」に参加した人は、2月17日(金)～3月10日(金)の間にチャレンジ記録を健康課までご持参ください。

☎健康課 ☎43-5218

### 乳がん・子宮頸がんの検診期間

**乳がん検診** 3月31日(金)まで  
▽対象:40歳以上の偶数年齢および41歳の女性  
▽予約受付:3月3日(金)まで  
**子宮頸がん検診** 2月28日(火)まで  
▽対象:20歳以上の偶数年齢および21歳の女性  
※年齢は令和5年4月1日時点  
☎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、次の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)