

## 3月の健康カレンダー

### 献血

日	曜日	受付時間	場所
10	金	11:30~16:00	中央公民館
19	日	10:10~12:00 13:15~16:00	くつろぎプラザ・シーパ

### 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	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11月生)	24	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R4年10月生)	23	木	
育児相談 (R4年8月生)	22	水	
10カ月児健康診査 (R4年5月生)	17	金	
1歳6カ月児健康診査 (R3年8月生)	7	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (R2年8月生)	8	水	※受付時間等は対象者に案内します
3歳児健康診査 (R1年10月生)	10	金	
就学前5歳児健康診査 (H30年3月1日~4月1日生)	20	月	
遊びの教室 (予約制)	2	木	
	9	木	
発達支援相談 (予約制)	2	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	1	水	10:00~	南あわじ市保健センター

※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 ☎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) 鈴木俊示 医師 齊藤雅文 医師
水 中林病院 南淡路病院	12日(日) 富本喜文 医師 柴田亮平 医師
木 翠鳳第一病院	19日(日) 友清龍一郎 医師 高田育明 医師
金 中林病院	21日(火) 日笠久美 医師 穀内純江 医師
土 翠鳳第一病院	26日(日) 橋田友孝 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。



### 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

認知症の人とそのご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
23	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
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

## 誤解していない? お酒の飲み方

### アルコール依存症とは

脳の機能が低下し、自分で「お酒を飲む量・時間・状況」をコントロールすることが徐々に困難になります。進行すると心身に不調が生じるだけでなく、周囲の人にもさまざまな悪影響を及ぼします。

### 依存症を防ぐポイント

- ① 休肝日を週2日以上つくる
- ② 寝酒や深酒をしない
- ③ 目安を守りゆっくり楽しむ
- ④ 強いお酒は薄める



### 1日の飲酒量の目安

(純アルコール量20gまで)

- ① 日本酒(15%) 1合
- ② ビール(5%) 500ml
- ③ ウイスキー(43%) 60ml
- ④ 焼酎(25%) 100ml
- ⑤ ワイン(12%) 200ml
- ⑥ チューハイ(7%) 350ml

※①~⑥のいずれか一つで純アルコール量20g  
※女性や高齢者はこの半量

### 相談先 ※家族からの相談も可

健康課 ☎43-5218

洲本健康福祉事務所地域保健課 ☎26-2060

### Q. 自分はお酒に強いから、たくさん飲んでも大丈夫だね?

#### A. それは誤解です

アルコールが身体に及ぼす影響は、お酒に強いかどうかは関係ありません。お酒に強い人も、弱い人と同じようにアルコールの影響を受けます。強いからといって適量を超えた飲酒を続けていると、アルコール依存症や肝機能障害などを発症しやすくなります。

### Q. ストレス解消のために飲むのはOK?

#### A. 飲みすぎは逆効果に

飲み過ぎるとかえってストレスの原因に。適量を心がけましょう。アルコールには血流改善やリラックス効果がありますが、ストレス解消を目的とした飲酒は多量飲酒につながり、次第にお酒がないことがストレスとなる悪循環を招きます。



### Q. よく眠れないときに飲むと効果的だね?

#### A. 非常に危険です

「寝酒」の習慣は睡眠の質を低下させます。はじめのうちは入眠効果を得られますが、習慣化すると効果が徐々に減っていくため、同等の効果を得ようとして飲酒量が増えてしまいます。また、アルコールは睡眠を浅くさせるため、夜中に目が覚めるなど、睡眠の質を低下させます。



### Q. 毎日飲んでいるけど依存症じゃないと思うんですが...

#### A. 自分では認められないことも

アルコール依存症は、否認の病と言われてます。アルコール依存症に陥っても、自分ではなかなか認めることができません。しかしお酒を飲みすぎてしまう人なら誰でもなる可能性があります。飲みたい気持ちを抑えられなかったりすることがあれば、まずは相談してみましょう。

### 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)