

5月の健康カレンダー

献血

日	曜日	受付時間	場所
11	木	10:10~11:45 13:00~16:00	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	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 (R5年1月生)	26	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制) (R4年12月生)	25	木	
育児相談 (R4年10月生)	23	火	
10カ月児健康診査 (R4年7月生)	19	金	
1歳6カ月児健康診査 (R3年10月生)	2	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (R2年10月生)	10	水	
3歳児健康診査 (R1年12月生)	12	金	
就学前5歳児健康診査 (H30年5月生)	15	月	
遊びの教室 (予約制)	11	木	
発達支援相談 (予約制)	11	木	

※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(水) 日笠久美 医師 瀧川 卓 医師
水 中林病院 南淡路病院	4日(木) 西口 弘 医師 穀内勇夫 医師
木 翠鳳第一病院	5日(金) 村野謙一 医師 畑田卓也 医師
金 中林病院	7日(日) 横山龍治 医師 日笠久美 医師
土 翠鳳第一病院	14日(日) 富本喜文 医師 橋田友孝 医師
	21日(日) 守本圭希 医師 福原正博 医師
	28日(日) 瀧川 卓 医師 宮崎美枝 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
10	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	13:30~16:00	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(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

プレスト・アウェアネスと検診で乳がんの早期発見を

健康課☎43-5218

乳がんは女性に一番多いがんで、40~60代をピークに発症や死亡が増加しており、日本人女性の約9人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があります。

乳がんは子育てや介護、仕事など女性として一番忙しい時期にかかりやすい病気です。忙しい生活の中でも、自分自身の健康を意識し、定期的にチェックする習慣を身につけることが大切です。

◆プレスト・アウェアネス◆ (乳房を意識する生活習慣)

自分の乳房の状態に日ごろから関心を持って生活することで、以前と違う変化に気づきやすくなり、乳がんの早期発見・早期治療につながります。



※詳しくは市ホームページをご覧ください
「乳がん検診を受けていますか」

南あわじ市乳がん検診

対象者全員に4月初旬に受診票を送付しています。

受診対象者

40歳以上の女性で、令和6年4月1日現在において偶数年齢の人、および41歳の無料クーポン対象の人

日程 令和6年3月30日(土)まで

検診項目

問診・視触診・マンモグラフィー(乳房X線検査)

検診料金

40歳以上偶数年齢女性…1,700円
41歳…無料

※受診年齢に達してなくても、乳房にしこりや異常を感じたら専門の医療機関を受診しましょう

健康課☎43-5218

プレスト・アウェアネスの4つのポイント

①乳房の状態を知る

入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。石鹸を付けて手で洗うのもいいでしょう。

②乳房の変化に気をつける

普段の乳房の状態を知ること、初めて変化に気が付きます。しこりを探すのではなく、「いつもと変わりがなかな」という気持ちで取り組みましょう。

《変化として注意するポイント》

しこり、皮膚のくびれや引きつれ、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のびらんなど

③変化に気が付いたらすぐ医師に相談する

大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。

④40歳を過ぎたら2年に1回乳がん検診を受ける

新生児の聴覚検査費を助成します

聴覚障害の早期発見・早期療育を目的として、新生児の聴覚検査費用の一部を助成します。

対象者

令和5年4月1日以降に生まれた新生児

助成額

聴覚検査に要した費用(上限5千円)

助成方法

①協力医療機関で受診した場合

妊娠届時に交付された助成券を医療機関に提出

②協力医療機関以外で受診した場合

自己負担した聴覚検査の費用が分かる領収書等と未使用の助成券を添えて、健康課へ申請。後日償還払い。

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、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)