

7月の健康カレンダー

献血

日	曜日	受付時間	場所
9	日	10:10~12:00 13:15~16:00	くつろぎプラザ・シーパ
26	水	13:45~16:00	南あわじ市保健センター

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3月生)	28	金	南あわじ市保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R5年2月生)	27	木	子育て学習・支援センター (ゆめるんセンター)
育児相談 (R4年12月生)	25	火	
10カ月児健康診査 (R4年9月生)	26	水	
1歳6カ月児健康診査 (R3年12月生)	4	火	
2歳児育児相談 (R2年12月生)	12	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R2年2月生)	14	金	
就学前5歳児健康診査 (H30年7月生)	24	月	
遊びの教室 (予約制)	6	木	
発達支援相談 (予約制)	6	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 (賀集地区公民館 ☎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	2日(日) 富本喜文 医師 柴田亮平 医師
水 中林病院 南淡路病院	9日(日) 高田育明 医師 高田育明 医師
木 翠鳳第一病院	16日(日) 穀内勇夫 医師 穀内純江 医師
金 中林病院	17日(月) 鈴木俊示 医師 鈴木俊示 医師
土 翠鳳第一病院	23日(日) 友清龍一郎 医師 平山 毅 医師
	30日(日) 日笠久美 医師 西口 弘 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
12	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
27	木	14:00~16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援室 ☎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
23	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
5	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
24	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 (対象は中学生まで)

◆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

大腸がん検診を受けましょう!

健康課 ☎43-5218

がんは、日本人の死因の第1位となっています。誰でも罹患する可能性があり、3人に1人の死因となっていますが、生活習慣の見直しにより予防できることがわかってきました。

また、早期のがんは9割以上が完治する時代を迎えています。適切な予防と検診による早期発見・早期治療が大切です。

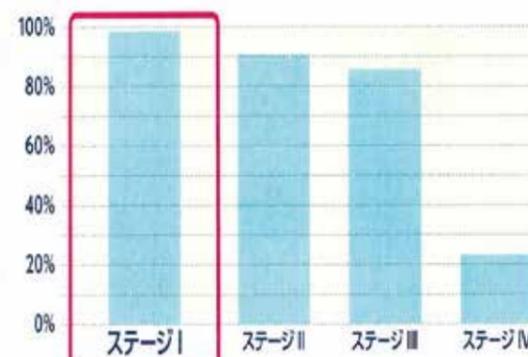
部位別がん死亡者数 (2021年、全国)
男性 女性

肺がん	1位	大腸がん
大腸がん	2位	肺がん
胃がん	3位	すい臓がん
すい臓がん	4位	乳がん
肝臓がん	5位	胃がん

早期の大腸がんはほとんど自覚症状がありません!

症状が出てからでは病状が進行している場合があります。「自分だけは大丈夫」と思わずにがん検診を受けることが大切です。早期発見・早期治療で95%以上の人が治ります!

大腸がんの進行度による5年相対生存率の違い



出典:「がん統計2022」全国がんセンター協議会加盟施設における5年相対生存率(2011年~2013年診療例)

大腸がん検診ってどうやってするの?

①まずは便潜血検査と問診

便潜血検査は自宅で便をとるだけの簡単な検査です。提出日に合わせて2日分の便を採取します。採取後は冷暗所で保管しましょう。

※この検査では便に潜む血液の有無を調べて病気の疑いを見つけます。痔からの出血がある時や生理中は控えてください

結果が陰性 (-) でも安心は禁物です。たまたま陰性になる場合もありますので、年に1回の便潜血検査を行いましょう。毎年検査をすることで死亡率が60~80%減ります!

陽性 (+) は病気の疑いがあります。必ず精密検査を受けましょう。

②気になる症状があればすぐ受診!

- ・便に血が混じる、付着する
- ・急に便の太さが変わった
- ・便秘や下痢を繰り返す
- ・腹痛や腹部のしこり など

5つのがん検診とは?

- 1:胃がん 2:肺がん 3:大腸がん 4:乳がん
5:子宮頸がんのことです。

この「5つのがん検診」は有効な健診として国が推奨しています。禁煙・お酒はほどほどに・食生活の改善・適度な運動・適正体重の維持を心がけることで、がんのリスクは減らせますが、完全になくなるわけではありません。そのため健康診断と5つのがん検診は定期的に受けることが大切です。

町ぐるみ健診を受けましょう (要申込)

◆6月から町ぐるみ健診が始まっています。健診を受けて自身の健康状態をチェックし、健康づくりに役立てましょう。申し込みがまだの方は健康課までご連絡ください。健診中、保育士がお子さまをお預かりしますので、お子さま連れでも安心して受診していただけます。

◆町ぐるみ健診では大腸がん検診は40歳以上が対象です。ぜひお申し込みください!