

3月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
17	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	19	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11月生）	22	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10月生）	28	木	子育て学習・ 支援センター
育児相談（R5年8月生）	26	火	
10カ月児健康診査（R5年5月生）	15	金	
1歳6カ月児健康診査（R4年8月生）	5	火	
2歳児育児相談（R3年8月生）	13	水	南あわじ市 保健センター
3歳児健康診査（R2年10月生）	8	金	
就学前5歳児健康診査 （平成31年3月1日～4月1日生）	18	月	
遊びの教室（予約制）	7	木	
	14	木	
発達支援相談（予約制）	7	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	3日(日) 穀内純江 医師 瀧川 卓 医師
水 中林病院 南淡路病院	10日(日) 富本喜文 医師 日笠久美 医師
木 翠鳳第一病院	17日(日) 鈴木俊示 医師 鈴木俊示 医師
金 中林病院	20日(水) 友清龍一郎 医師 日笠久美 医師
土 翠鳳第一病院	24日(日) 日笠久美 医師 橋田友孝 医師
	31日(日) 橋田友孝 医師 福原正博 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

※教室・相談は、中止や延期場合があります。
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
13	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
28	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
24	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
6	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
25	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

※通話はお客様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

身近なあなたがゲートキーパー

☎健康課☎43-5218



ゲートキーパーとは・・・

自殺を防ぐため、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

1 身近な人のSOSに「気づく」

自殺は本人の心の問題だから、他人には分からない
と思いませんか？自殺に心が傾いている人は長年
苦しんでいます。食欲がない、口数が少なくなったな
ど、大切な人の様子が「いつもと違うな！」と思っ
たら要注意！

SOSのサイン

- 気分や感情 … 気分が落ち込む・涙もろくなる など
- 思考や意欲 … 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・食欲不振・体重減少 など

2 SOSに気づいたら「声をかける」

悩み事はなかなか他人には打ち明けにくいもの。多
くの場合、誰にも相談できずに自らの命を絶つ選択を
しています。大切な人が悩んでいることに気づいたら、
一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声掛けの仕方に悩んだら・・・

- どうしたの？なんだか辛そうだけど・・・
- 何か悩んでる？よかったら、話して
- 何か力になれることはない？

まずは、声をかけることからはじめてみませんか。
あなたのやさしい一言が、かけがえのない命を守ります。

市ホームページ内
「相談窓口一覧」ページ



3 真摯な態度で「傾聴する」

「傾聴」とは、相手を尊重し、耳を傾けることです。「自
殺したい」と打ち明けられても、話題を変えずに気持
ちを受け止め、相手の気持ちに寄り添うことが大切で
す。

傾聴のポイント

- 「大変だったね」「よく頑張ったね」と相手の感情
を否定せず、共感し、ねぎらう
- 「考え過ぎ」「気持ちの持ちよう」などと相手を否定・
批判しない

4 専門機関に「つなぐ」

一度話を聞いたからと言って問題が解決するわけでは
ありません。何か気になることがあれば、健康課へ
ご連絡ください。また、相談窓口に連携後も必要があ
れば相談に乗ることを伝えましょう。味方がいること
で安心感を得ることができ、大きな支えとなります。

つなげるときの注意点

- 一方的に押し付けず相手の了解を得ましょう。
- 相談窓口に連絡し、具体的に相談日時や場所を設
定して、相談者に伝えましょう。

骨粗しょう症に気を付けていますか？

南あわじ市は兵庫県全体と比べて筋、骨格疾患で受診
される割合が高くなっています。骨粗しょう症は骨が弱
くなり、骨折しやすくなる病気で要介護状態の原因にな
ります。骨粗しょう症は自覚症状がほとんどありません。
1 番問題となるのは、転倒やくしゃみなどのわずかな衝
撃でも骨折しやすくなることです。

令和 5 年度町ぐるみ健診の骨粗しょう症検診では、男
性 694 人、女性 1,993 人が受診し、男性 60 人(8.6%)、
女性 140 人（7.0%）が要精密検査となっています。ま
だ再検査されていない人は受診しましょう。

