

5月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
9	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	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 (R6年1月生)	24	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12月生)	23	木	子育て学習・支援センター
育児相談 (R5年10月生)	28	火	
10カ月児健康診査 (R5年7月生)	17	金	
1歳6カ月児健康診査 (R4年10月生)	7	火	
2歳児育児相談・歯科健診 (R3年10月生)	8	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R2年12月生)	10	金	
就学前5歳児健康診査 (R元年5月生)	20	月	
遊びの教室 (予約制)	2	木	
発達支援相談 (予約制)	2	木	

※受付時間等は対象者に案内します

※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

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

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

休日応急診療所(賀集地区公民館 ☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	18:00～21:30
3日(金)	畑田卓也 医師	日笠久美 医師
4日(土)	柴田亮平 医師	橋田友孝 医師
5日(日)	齊藤雅文 医師	宮崎美枝 医師
6日(月)	高田育明 医師	村野謙一 医師
12日(日)	富本喜文 医師	柴田亮平 医師
19日(日)	西口 弘 医師	高田育明 医師
26日(日)	横山龍治 医師	穀内勇夫 医師

※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	市地区公民館1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
簡単にできる物忘れチェック実施中

日	曜日	受付時間	場所
31	金	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	13:30～16:00	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
1	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(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

自分の乳房と向き合う時間をつくってみませんか。

☎健康課 ☎43-5218

乳がんにかかる人は増えており、9人に1人が乳がんになると言われています。乳がんは30代後半から増えていきます。乳がんは自分で気づくことのできるがんの一つです。自分の乳房と向き合う時間をつくり、乳房を意識した生活をしてみましょう。

◆ 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頃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。

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7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7年3月31日(月)まで

検診項目

問診・視触診・マンモグラフィ(乳房X線検査)

保険適用外の不妊治療費助成

特定不妊治療と男性不妊治療で保険適用外となった不妊治療を助成します。

対象 次の①～④をすべて満たす人

①婚姻している夫婦で治療期間・申請日に市内に居住していること
②助成回数が通算3回以内であること
③県以外の他の地方公共団体から助成金を受けないこと
④市税の滞納がないこと

助成額 上限20万円

☎健康課 ☎43-5218



プレスト・アウェアネスの4つのポイント

① 普段の自分の乳房を知る

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。

② 乳房の変化を知る

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いかな」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

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。

④ 40歳を過ぎたら2年に1回乳がん検診を受ける

検診料金

40歳以上偶数年齢女性…1,700円

41歳…無料

※受診年齢に達していなくても、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

精神科医による健康相談

2カ月に1度、精神科医による健康相談を開始します。自分自身に悩みや不安がある、家族の心の状態に不安がある、家族や周りの人の性格や問題行動に悩んでいるなどの心の相談です。(要事前予約)

相談日程 5月16日(木)、7月25日(木)

9月19日(木)、11月21日(木)

令和7年1月16日(木)、3月27日(木)

受付時間 午後1時～3時

☎健康課 ☎43-5218