

6月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
18	火	11:30~16:00	福良地区公民館

● 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	11	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 (R6年2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) (R6年1月生)	27	木	子育て学習・支援センター
育児相談 (R5年11月生)	18	火	
10カ月児健康診査 (R5年8月生)	21	金	
1歳6カ月児健康診査 (R4年11月生)	4	火	
2歳児育児相談・歯科健診 (R3年11月生)	12	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R3年1月生)	14	金	
就学前5歳児健康診査 (R元年6月生)	17	月	
遊びの教室 (予約制)	6	木	
発達支援相談 (予約制)	6	木	

● はじめましてパパ&ママ講座 ※要申込

妊婦とその家族を対象とした講座

内容	日	曜日	場所
前期コース (歯科健診など)	15	土	南あわじ市保健センター
後期コース (赤ちゃんのお世話など)			

※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	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) 守本圭希 医師 鈴木俊示 医師
水 中林病院 南淡路病院	9日(日) 富本喜文 医師 平山 毅 医師
木 翠鳳第一病院	16日(日) 瀧川 卓 医師 西口 弘 医師
金 中林病院	23日(日) 平山 毅 医師 守本圭希 医師
土 翠鳳第一病院	30日(日) 齊藤雅文 医師 瀧川 卓 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	市地区公民館 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
タッチパネルで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
28	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。

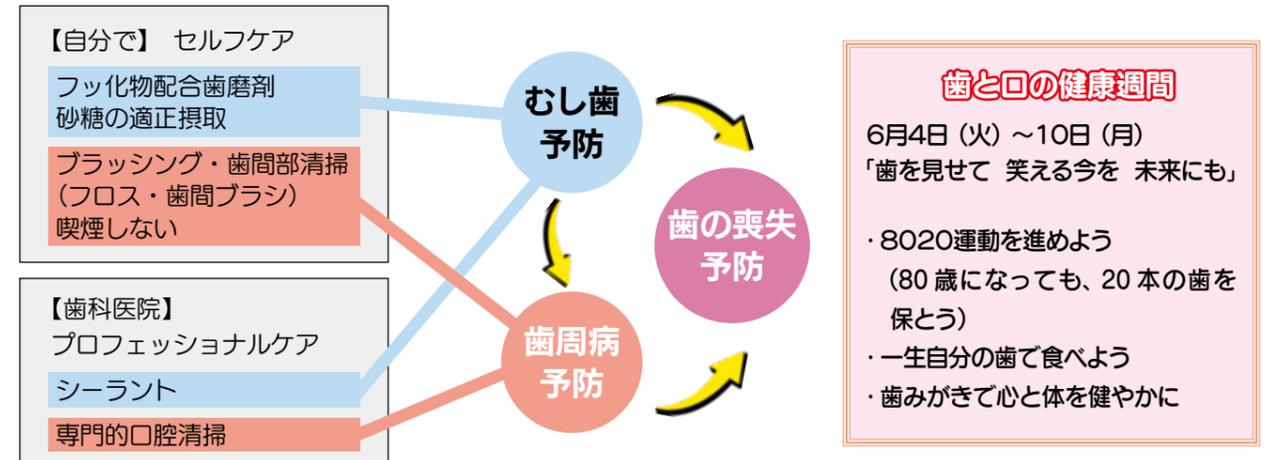
受付時間 9:00~11:30、13:00~16:30

☎洲本応急診療所 ☎24-6340

セルフケアとプロフェッショナルケアで 歯の喪失を予防しましょう

健康課 ☎43-5218

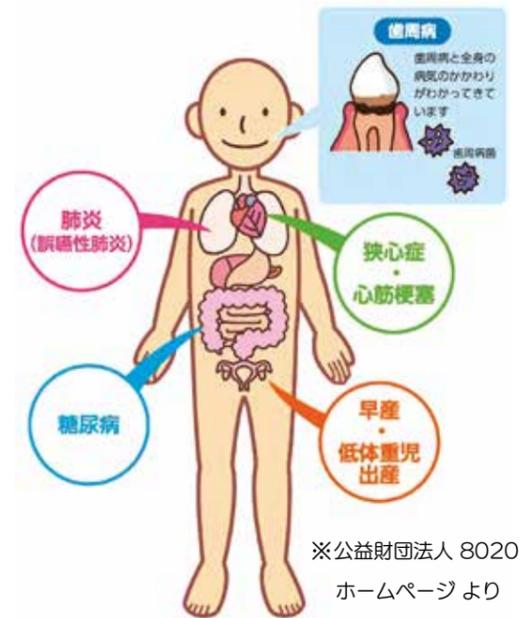
歯周病によって歯を失うと、食事がとりにくくなったり体全体に大きな影響が及びます。歯周病予防には、毎日の歯みがきなどのセルフケアだけでは不十分です。歯科医師や歯科衛生士など、専門家のサポートが欠かせません。歯科医院で専門的クリーニングをしてもらい、自分では取り除けない歯垢や歯石を除去することが大切です。そのためにも、かかりつけ歯科医をもち、年1~2回は、歯科医院で定期的に歯科健診を受けましょう。



※厚生労働省 eヘルスネットより一部抜粋

☆歯周病と身体の病気

歯周病の原因となるのは、歯垢の中にある歯周病菌です。歯周病のはじまりは、歯肉からの出血・発赤・腫脹などの炎症の症状です。この中でも、出血は歯周病菌と白血球の戦いの証です。出血をそのままにしておくと、歯垢は歯周ポケットの中に潜り込み、どんどんと歯周組織を破壊していき炎症を繰り返します。歯周病が起こると、口の中で常に炎症が続いているということです。歯周病菌や、炎症によって出てくる毒性物質が、歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり悪化させたりする原因となります。



※公益財団法人 8020 推進財団 ホームページより

健康 歯周病



左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会 HP より

町ぐるみ健診を受けましょう

【現在も申込み受付中!】

◆6月21日(金)から「町ぐるみ健診」が始まります。町ぐるみ健診は申し込みが必要で、日時指定制となっています。

※歯周疾患・口腔がん検診もあります

※受診票(問診票)は6月中旬に郵送します。年に1度の健診を受けて、健康状態を把握し、ご自身の健康づくりに役立てましょう