

7月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
24	水	13:45~16:00	南あわじ市保健センター

● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	25	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3月生)	26	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2月生)	24	水	子育て学習・支援センター
育児相談 (R5年12月生)	23	火	
10カ月児健康診査 (R5年9月生)	19	金	
1歳6カ月児健康診査 (R4年12月生)	2	火	
2歳児育児相談・歯科健診 (R3年12月生)	10	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R3年2月生)	12	金	
就学前5歳児健康診査 (R元年7月生)	22	月	
遊びの教室 (予約制)	11	木	
発達支援相談 (予約制)	11	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	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	7日(日) 富本喜文 医師 富本喜文 医師
水 中林病院 南淡路病院	14日(日) 柴田亮平 医師 友清龍一郎 医師
木 翠鳳第一病院	15日(月) 高田育明 医師 日笠久美 医師
金 中林病院	21日(日) 穀内純江 医師 橋田友孝 医師
土 翠鳳第一病院	28日(日) 鈴木俊示 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	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
26	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

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
3	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、健康課(☎43-5218)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

熱中症対策 してありますか?

☎健康課☎43-5218

今年の6月から8月は暖かい空気に覆われやすく、全国的に気温が高くなると予想されています。猛暑が予想されているため、十分な熱中症対策が肝心です。

最近よく聞く「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」をご存じですか?気温が著しく上昇し、健康被害を生じる危険性がある時に発表されるものです。これらのアラートが発表されたら、人ごととせず、暑さから自分の身を守りましょう。

【熱中症の症状】 次のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまい、立ちくらみがある
- 手足がしびれる
- 足がつる
- 体がだるい
- 気分が悪い、ボーっとする
- 吐き気がする
- 体が熱い
- 呼びかけに反応しない
- 真っすぐ歩けない・走れない
- 水分補給ができない

【熱中症になりやすい人】

- ◆65歳以上の高齢者
暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能が低下しているため注意しましょう。
- ◆乳幼児(子ども)
体温調節能力が十分発達していないので気をつけましょう。
- ◆からだに障害のある人
自ら症状を訴えられないことがあるため特に配慮しましょう。



【熱中症を防ぐために】

☆まずは暑さを避けましょう



室内編 室内を涼しく

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水などの利用 など

屋外編 熱や日差しから守ろう

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用や、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

☆からだの蓄熱を避けましょう

衣服を工夫

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

暑い日は市施設の活用を

暑さや日差しから身を守り、熱中症による健康被害を防ぐため、市内の公共施設を一時的な休憩場所としてご利用ください。

また、お出かけの際は、マイボトルを持参し、適宜水分を取りましょう。

☆暑さに負けない体づくりをしましょう

- ・こまめな水分補給
- ・適度な運動、適切な食事、十分な睡眠

町ぐるみ健診を受けましょう(要申込)

【現在も申込み受付中!】

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