

8月の健康カレンダー

献血

| 日 | 曜日 | 受付時間 | 場所 |
|----|----|-------------|--------|
| 22 | 木 | 11:30~16:00 | 市地区公民館 |

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 など | 20 | 火 | 9:00~10:30 13:00~14:30 | 市役所本館 1階 |

※こころの相談は、予約制です

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4月生) | 30 | 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3月生) | 22 | 木 | 子育て学習・支援センター |
| 育児相談 (R6年1月生) | 27 | 火 | |
| 10カ月児健康診査 (R5年10月生) | 23 | 金 | |
| 1歳6カ月児健康診査 | 9月実施予定 | | |
| 2歳児育児相談・歯科健診 (R4年1月生) | 28 | 水 | 南あわじ市保健センター |
| 3歳児健康診査 (R3年3月生) | 26 | 月 | |
| 就学前5歳児健康診査 (R元年8月生) | 19 | 月 | |
| 遊びの教室 (予約制) | 1 | 木 | |
| 発達支援相談 (予約制) | 1 | 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) | 17 | 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(真集地区公民館☎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 | 4日(日) 友清龍一郎 医師 宮崎美枝 医師 |
| 水 中林病院 南淡路病院 | 11日(日) 穀内純江 医師 西口 弘 医師 |
| 木 翠鳳第一病院 | 12日(月) 鈴木俊示 医師 守本圭希 医師 |
| 金 中林病院 | 13日(火) 富本喜文 医師 瀧川 卓 医師 |
| 土 翠鳳第一病院 | 14日(水) 日笠久美 医師 穀内勇夫 医師 |
| | 15日(木) 友清龍一郎 医師 畑田卓也 医師 |
| | 18日(日) 富本喜文 医師 村野謙一 医師 |
| | 25日(日) 日笠久美 医師 穀内勇夫 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 |
|---|----|-------------|-----------|
| 7 | 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 |
|----|----|-------------|----------------|
| 23 | 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 |
|----|----|-------------|----------------|
| 25 | 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 |
|---|----|-------------|----------------|
| 7 | 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 |
|----|----|-------------|---------|
| 26 | 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

参加してみませんか?

「はじめましてパパ&ママ講座」

☎健康課☎43-5218

お風呂ってどう入れたらいいのかな?赤ちゃんのスキンケアってどうしたらいいんだろう?南あわじ市では、妊娠から出産まで健やかに過ごし、育児が楽しくできるよう「はじめましてパパ&ママ講座」を2カ月に1回、偶数月に開催しています(※8月の実施日は左頁に掲載)。対象者には参加のご案内を送付しています。パパ・ママ一緒に、ママだけ・パパだけ、他のご家族や上のお子さんと一緒にでも参加いただけます。新しい家族を迎える準備について、同じ時期に出産を迎える人たちと一緒に話を聞いてみませんか。

【前期コース】

- ・パパもママも歯科健診
- ・歯のみがき方について
- ・妊娠初期~中期の食生活について



【後期コース】

- ・助産師さんからお産の経過を聞いてみよう
- ・妊娠後期と産後の食生活について
- ・赤ちゃんのお風呂の入れ方

※どちらのコースも体験ジャケットを使用したご家族の妊婦体験ができます



栄養士による食生活についてのお話



赤ちゃんのお風呂の入れ方



ジャケットを使用した妊婦体験

産後ケア事業で産後のお母さんをサポート

産後のお母さんをサポートするために、産後1年未満のお母さんと赤ちゃんで、産後ケアを必要とする人は日帰り型・宿泊型・訪問型などの産後ケア事業を利用することができます。

【どんなことで利用しているの?】

- ・赤ちゃんの発育や発達に関する相談
 - ・授乳のため・卒乳のための相談・ケア
 - ・お母さんの休息のお手伝い など
- ※利用を希望する人は、利用前に健康課保健師へご相談ください

産婦健康診査費用の助成が始まりました

出産後間もない時期はホルモンバランスや環境の変化により、からだもこころも疲れがたまりやすい状況です。安心して子育てするために適切な時期に産婦健康診査を受け、出産後の身体的機能の回復と精神状態を把握することが重要です。

対象者 令和6年4月1日以降に出産した産婦
産後8週未満の産婦健診2回まで

助成額 1回につき上限5000円
※兵庫県外の医療機関等で受診された人は申請が必要になります。お早めにお手続きください

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