

9月の健康カレンダー

| ● 献血 |    |                            |       |
|------|----|----------------------------|-------|
| 日    | 曜日 | 受付時間                       | 場所    |
| 5    | 木  | 10：10～11：45<br>13：00～16：00 | 市役所本館 |
| 27   | 金  | 10：00～12：00                | 美菜恋来屋 |

● 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 | 19 | 木  | 9：00～10：30<br>13：00～14：30 | 市役所本館<br>1階 |
| こころの相談               |    |    |                           |             |

※こちらの相談は、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5月生）           | 27 | 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4月生） | 26 | 木  | 子育て学習・支援センター |
| 育児相談（R6年2月生）               | 24 | 火  |              |
| 10カ月児健康診査（R5年11月生）         | 20 | 金  |              |
| 1歳6カ月児健康診査（R5年1月・2月生）      | 3  | 火  |              |
| 2歳児育児相談・歯科健診（R4年2月生）       | 11 | 水  | 南あわじ市保健センター  |
| 3歳児健康診査（R3年4月生）            | 13 | 金  |              |
| 就学前5歳児健康診査（R元年9月生）         | 30 | 月  |              |
| 遊びの教室（予約制）                 | 12 | 木  |              |
| 発達支援相談（予約制）                | 12 | 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（真集地区公民館☎53-1536） |                           |             |
|---------|---------------|--------------------------|---------------------------|-------------|
| 月       | 平成病院          | 診察日                      | 9：00～11：30<br>13：00～16：30 | 18：00～21：30 |
| 火       | 平成病院<br>八木病院  | 1日（日）                    | 橋田友孝 医師                   | 畑田卓也 医師     |
| 水       | 中林病院<br>南淡路病院 | 8日（日）                    | 富本喜文 医師                   | 齊藤雅文 医師     |
| 木       | 翠鳳第一病院        | 15日（日）                   | 宮崎美枝 医師                   | 柴田亮平 医師     |
| 金       | 中林病院          | 16日（月）                   | 村野謙一 医師                   | 高田育明 医師     |
| 土       | 翠鳳第一病院        | 22日（日）                   | 穀内勇夫 医師                   | 穀内純江 医師     |
|         |               | 23日（月）                   | 西口 弘 医師                   | 鈴木俊示 医師     |
|         |               | 29日（日）                   | 畑田卓也 医師                   | 平山 毅 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        |
| 11                 | 水  | 15：30～16：30 | 市地区公民館 2階 |

| ● スマイル（認知症）カフェ ☕ ※申込不要                             |    |             |               |
|----------------------------------------------------|----|-------------|---------------|
| 認知症の人とそのご家族、地域の人誰もが集える場<br>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            |
| 27                                                 | 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 |    |             |               |
| 日                         | 曜日 | 受付時間        | 場所            |
| 22                        | 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            |
| 4                      | 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      |
| 30                | 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

食事をおいしく バランスよく  
～食生活改善普及運動月間～

健康課 ☎ 43-5218

人口の高齢化や社会生活環境の急激な変化に伴い、生活習慣病の増加が大きな問題となっています。毎年9月は、生活習慣病や、運動・食事などの改善について理解を深め、実践を促す「食生活改善普及運動月間」となっています。

○栄養バランスを整えよう

栄養バランスを整えるには、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を取るのがおすすめです。

また、旬の食材にはその季節に必要な栄養がたっぷり含まれています。旬の食材を積極的に摂取しましょう。

○野菜をたくさん食べるコツ

- ・煮る、ゆでる、蒸す、炒めるなど、加熱調理をする
- ・みそ汁やスープ、鍋ものなどに、たくさんの野菜を入れる
- ・緑黄色野菜は油で調理することで、栄養素の吸収率もアップ

○おいしく減塩

- ・味付けに、だしのうま味やかんきつ類の酸味、香辛料などを利用する
- ・野菜や果物、海藻を積極的に取る（野菜などに含まれるカリウムが、ナトリウムの排せつを促す）

生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、生活習慣の改善、その中でも食生活の改善が非常に重要です。

まずは、自分でできそうなことを見つけて、少しずつ生活習慣を改善していきましょう。



厚生労働省  
スマートライフプロジェクトサイトより

いずみ会 メンバー募集中

いずみ会は、地域で食育活動を実践しているボランティア団体です。あなたも一緒に地域の健康づくりに取り組みませんか？

食育に興味のある人、地域に貢献したい人、子どもが好きな人など大歓迎！

※淡路島ふるさと料理レシピBOOKは右の二次元コードからご確認ください



健康課からのお知らせ

● 健康相談

市では毎月健康相談を実施しています。保健師・栄養士が一人ひとりに合った食事や運動などの生活習慣を見直すサポートをします。日程は左ページの健康カレンダーでご確認ください。

● 9月10日～16日は自殺予防週間

令和5年（1月～12月）の兵庫県の自殺者数は972人で毎年増加傾向にあります。また、全国的にも小中学生の自殺者数が過去最多であった令和4年と同水準となっており、憂慮すべき状況にあります。周りの人の違和感に気づいたら、声をかけてみてください。心配していることを、ただ伝える。それが命を救う第一歩となります。

※詳細は右の二次元コードからご確認ください

