

12月の健康カレンダー

● 献血			
日	曜日	受付時間	場所
15	日	11：30～16：00	三原ショッピングプラザ・パルティ

● 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	17	火	9：00～10：30	市役所本館
こころの相談			13：00～14：30	1階

※このころの相談は、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8月生）	20	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7月生）	26	木	子育て学習・支援センター
育児相談（R6年5月生）	24	火	
10カ月児健康診査（R6年2月生）	13	金	
1歳6カ月児健康診査（R5年5月生）	3	火	
2歳児育児相談（R4年5月生）	11	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査（R3年7月生）	6	金	
就学前5歳児健康診査（R元年12月生）	16	月	
遊びの教室（予約制）	5	木	
発達支援相談（予約制）	5	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）	21	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	1日（日）	友清龍一郎 医師	畑田 卓也 医師
水	中林病院 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）	日笠久美 医師	日笠久美 医師
金	中林病院	22日（日）	橋田友孝 医師	穀内純江 医師
土	翠鳳第一病院	29日（日）	宮崎美枝 医師	高田育明 医師
		31日（火）	西口 弘 医師	柴田亮平 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	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			
認知症の人とそのご家族、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
20	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			
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
23	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	

Let's、健康チャレンジ！

～小さなことからコツコツと生活習慣改善～ 岡健康課☎43-5218

これまで何もしてこなかったという人でも、今から1つでも健康習慣を実践し続けるとさまざまな病気の予防に効果があります。

健診データを用いて、自分に合った健康目標を立てて、健康に良い習慣を始めてみましょう。

●運動 大股で歩く、階段を使う、姿勢を正して歩く、遠くの駐車場を利用して歩くなど

●食事 野菜をすぐに使えるようストックする、満腹のときは箸を置く、間食の買い置きをしない、先に野菜から食べる、甘い飲み物のときは甘くない間食にするなど

☆健康チャレンジ☆

期間 12月16日（月）～令和7年2月14日（金）

健康診断などの検査結果のわかるものを持参してください。検査結果を基にチャレンジ項目を設定します。体重測定は必須項目とし、歩数や禁酒など1個以上項目を決め、40日以上成功した人に粗品をプレゼント！参加を希望する人は健康課までお申込みください。

※健康診断等の健診データがない人もお申込みいただけます

期間終了後は2/17（月）～3/14（金）の間に記録用紙を健康課まで持参してください。アンケート記入後、粗品をお渡しいたします。

▶例えば、こんなチャレンジ項目があります

- ・血糖値が高い → 毎朝起床後にストレッチを行う。間食をやめる。
- ・肥満 → 間食をやめる。野菜や海藻類を積極的に食べる。ウォーキングを行う。
- ・血圧が高い → 減塩・減量を意識した生活を心がける。
- ・肝機能が高い → 禁酒・節酒に取り組む。高たんぱく・低カロリーの食事を心がける。
- ・腎機能が高い → 塩分控えめの食事をする。水分摂取を意識する。



安全のために

過度な食事制限や誤った方法で運動をしたりすると、思わぬ怪我や事故につながるので注意が必要です。体調が悪い時などは無理をしないようにしましょう。

専門栄養相談（要予約）

日時 12月9日（月）10時～12時
場所 洲本健康福祉事務所
内容 食品表示に関する相談、専門的な知識・技術を必要とする栄養指導など
☎洲本健康福祉事務所 ☎ 26-2062

こころのケア相談（要予約）

日時 12月10日（火）14時～16時
場所 洲本総合庁舎2階
内容 こころの悩みや不安等、精神科医によるさまざまなこころのケアに関する個別相談
☎洲本健康福祉事務所 ☎ 26-2060