

2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
27	木	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	18	火	9:00～10:30 13:00～14:30	市役所本館 1階

※このところの相談は、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10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9月生)	27	木	子育て学習・支援センター
育児相談 (R6年7月生)	25	火	
10カ月児健康診査 (R6年4月生)	21	金	
1歳6カ月児健康診査 (R5年7月生)	4	火	
2歳児育児相談 (R4年7月生)	12	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R3年9月生)	14	金	
就学前5歳児健康診査 (R2年2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) 横山龍治 医師 富本喜文 医師
水 中林病院 南淡路病院	9日(日) 富本喜文 医師 友清龍一郎 医師
木 翠鳳第一病院	11日(火) 守本圭希 医師 柴田亮平 医師
金 中林病院	16日(日) 瀧川 卓 医師 橋田友孝 医師
土 翠鳳第一病院	23日(日) 柴田亮平 医師 福原正博 医師
	24日(月) 平山 毅 医師 宮崎美枝 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
物忘れチェック、物忘れ相談なども実施しています

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
17	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

コツコツ、骨貯金しませんか～骨粗しょう症予防～

健康課 ☎43-5218

骨粗しょう症とは、骨に含まれるカルシウムなどが減り、骨がもろくなる病気です。閉経後の女性に多いと言われていますが、男性でも注意が必要です。初期には目立った症状がないため、周囲の人から指摘されて初めて骨折に気づく場合もあります。重症になると、咳やくしゃみでも背骨を骨折することがあります。

【高齢者に多い骨折部位】

太ももの付け根、背骨、肩、手首など



骨折は60代から増え、80代が最多! (南あわじ市)



※KDBシステム
「南あわじ市国民健康保険・南あわじ市後期高齢者医療加入者」より抽出・作成

健康課からのお知らせ

◆ 健康チャレンジ

令和6年12月16日(月)～令和7年2月14日(金)の期間に「健康チャレンジ!」に参加した人は、2月17日(月)～3月14日(金)の間にチャレンジ記録とアンケート用紙を健康課までご持参ください。

◆ 風しん抗体検査・予防接種の実施

昭和37年度～昭和53年度生まれの男性の皆さまは、過去に公的に予防接種が行われていないため、原則無料で風しんの抗体検査と予防接種を受けていただけるクーポン券をお送りしています。クーポン券の有効期限は令和7年3月までです。まずはお近くの医療機関で抗体検査を受けましょう。

◆ HPV ワクチンのキャッチアップ接種

平成9年度～平成20年度生まれの女性の皆さまのキャッチアップの接種期間は令和7年3月までです。接種が完了していない人は、接種を受けましょう。

※今夏以降の大幅な需要増により、HPV ワクチンの接種を希望しても受けられなかった人がいる状況等を踏まえ、令和7年3月末までに接種を開始した人は、全3回の接種を3月末以降も無料で接種できるようになりました。

◆ 女性の体調管理アプリ『ルナルナ』が無料で使えます!

令和6年12月12日に株式会社エムティーアイと連携協定を締結し、南あわじ市民限定で、令和9年3月31日まで体調管理アプリ『ルナルナ』の有料機能である「ファミリーコース」を無料でご利用いただけますので、ぜひご利用ください。



※詳細は市ホームページでご覧いただけます