

3月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
14	金	11:30～16:00	市地区公民館
16	日	10:00～12:30 13:45～16:00	くつろぎプラザ・シーパ
28	金	13:30～16:00	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、こころの相談など	27	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11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10月生)	24	月	子育て学習・支援センター
育児相談 (R6年8月生)	25	火	
10カ月児健康診査 (R6年5月生)	21	金	
1歳6カ月児健康診査 (R5年8月生)	4	火	
2歳児育児相談・歯科健診 (R4年8月生)	12	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R3年10月生)	14	金	
就学前5歳児健康診査 (R2年3月1日～4月1日生)	17	月	
遊びの教室 (予約制)	6	木	
発達支援相談 (予約制)	6	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 (真集地区公民館横 ☎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) 齊藤雅文 医師 村野謙一 医師
水 中林病院 南淡路病院	9日(日) 富本喜文 医師 高田育明 医師
木 翠鳳第一病院	16日(日) 高田育明 医師 畑田卓也 医師
金 中林病院	20日(木) 穀内純江 医師 柴田亮平 医師
土 翠鳳第一病院	23日(日) 鈴木俊示 医師 齊藤雅文 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	30日(日) 友清龍一郎 医師 穀内勇夫 医師

※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
4	火	14:00～15:30	くつろぎプラザシーパ (湊110)
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
24	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

お酒の飲み方・付き合い方

健康課 ☎43-5218

アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果がありますが、多量の飲酒は体に悪影響をもたらします。それぞれの状況に応じた飲酒量・飲酒行動で適切な飲酒を心がけましょう。

1. お酒に強い人・弱い人

① 遺伝によるもの

日本人の約40%がお酒に弱い体質と言われており、その内約4%はお酒を受け付けず、ごく少量でも気分が悪くなるなどの症状が出ます。お酒の強い・弱いは生まれながらに持っているものであり、飲めば強くなるというものではありません。

② 男女差・体重差・年齢の違い

一般的に女性は男性に比べると、体も肝臓も小さいため、少量のお酒でもアルコールの影響を受けやすくなります。また、高齢になると体内の水分量が少なく、血中アルコール濃度が高くなり、代謝の速度も遅くなるので酔いやすくなります。

2. ほどほどの飲酒量が大事

アルコールの適正飲酒量は、1日当たり純アルコールで約20g程度とされています。

純アルコール量20gに相当する酒量

- 清酒(15%) 1合 180ml
- ビール(5%) 500ml
- ウイスキー(43%) 60ml
- ワイン(12%) 200ml
- チューハイ(7%) 350ml
- 焼酎(25%) 100ml

※()内はアルコール濃度

※女性や高齢者はこの半量



適正飲酒の10か条

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：公益社団法人 アルコール健康医学協会

3. 薬とお酒 - 絶対ダメ -

薬とお酒は一緒に飲んではいけません。体はお酒の分解を優先するため、薬の分解が滞ります。そのため、体の中に長時間残り、効き目が増強されてしまいます。

4. アルコール依存症とは

- 心も体もアルコールに依存してしまう病気です。
- ・ 飲酒のコントロールを失う…一旦飲み始めると自分の意志ではやめられません。
 - ・ 進行性で死に至る…コントロールを失うことで体だけでなく、生活や人間関係にも影響が出ます。
- アルコール依存症の三大死因は、「肝硬変」「心不全」「不慮の事故」です。それ以外にも自殺のリスクが上がります。やめたいのにやめられない、周囲からの孤立、離脱症状の苦しさ、断酒を継続する不安、将来への不安などが理由となります。
- ・ 完治することのない病気…一度アルコール依存症になると、一生上手に飲むことができなくなります。

回復するためには…
まずは、健康課にご相談ください

健康課からのお知らせ

● 予防接種のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の発症および重症化を予防するため、65歳以上の人などを対象に定期接種を実施しています。

希望する人は、医療機関へご相談ください。

◆接種できる期間 令和7年3月31日(月)まで

◆自己負担金 3,000円

● 3月は自殺対策強化月間です

令和6年(1月～12月)の兵庫県における自殺者数は843人で、前年に比べ総数は減少し、全国的にも同様の結果となっております。しかし、全国での小中高生の自殺者数が過去最多となっており、憂慮すべき状況にあります。周りの人の様子がいつもと違うと感じたら、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

