

6月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
17	火	11:30～15:45	福良地区公民館

● 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	17	火	9:00～11:00 13:00～14:30	市役所本館 1階

※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 (R7年2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) (R7年1月生)	20	金	子育て学習・支援センター
育児相談 (R6年11月生)	24	火	
10カ月児健康診査 (R6年8月生)	12	木	
1歳6カ月児健康診査 (R5年11月生)	3	火	
2歳児育児相談・歯科健診 (R4年11月生)	11	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R4年1月生)	10	火	
就学前5歳児健康診査 (R2年6月生)	19	木	
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 (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	1日(日) 瀧川 卓 医師 友清龍一郎 医師
水 中林病院 南淡路病院	8日(日) 富本喜文 医師 橋田友孝 医師
木 翠鳳第一病院	15日(日) 平山 毅 医師 日笠久美 医師
金 中林病院	22日(日) 岩崎正道 医師 福原正博 医師
土 翠鳳第一病院	29日(日) 齊藤雅文 医師 村野謙一 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

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

熱中症対策 していますか？

☎健康課 ☎43-5218

昨年(2024年)の6月から8月の平均気温は歴代1位の高温(タイ記録)となりました。今年の夏も、気温は全国的に平年より高く、一昨年や昨年に匹敵する記録的な猛暑になる可能性があるそうです。本格的に暑くなる前に、早めに熱中症対策を進めましょう。

【熱中症の症状】

次のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまい、立ちくらみがある
- 手足がしびれる
- 足がつる
- 体がだるい
- 吐き気がする
- 気分が悪い、ボーっとする
- 体が熱い
- 呼びかけに反応しない
- 水分補給ができない
- 真っすぐ歩けない・走れない

熱中症ゼロへ！ 暑熱順化前線

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことで、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

【日常生活でできる暑熱順化の工夫】

- ウォーキング・ジョギング
ウォーキング：目安は30分程度、頻度は週5回
ジョギング：目安は15分程度
 - 適度な運動(筋トレやストレッチなど)
運動：目安は30分程度、頻度は週5回から毎日
 - 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入る)
頻度目安は2日に1回
- ※内容と時間はあくまで目安です。個人の体質や体調、その日の気温や室内環境に合わせて、無理のない範囲で行ってください

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25日から町ぐるみ健診が始まります。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。申し込みがまだの人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

熱中症が疑われたら・・・

5月でも最高気温が25℃以上の夏日になることがありました。熱中症が疑われる場合は、涼しい場所に移動し、体を冷やして、水分や塩分を補給しましょう。症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

応急処置でたいせつな3つのポイント

ポイント1

涼しい場所へ移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日陰に移動し、安静にしましょう。

ポイント2

衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどが無い場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。

ポイント3

塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲みましょう。嘔吐の症状が出ていたり意識がなかったりする場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理に飲ませることはやめましょう。