

7月の健康カレンダー

● 献血			
日	曜日	受付時間	場所
29	火	13：45～16：00	南あわじ市保健センター

●「からだ」と「こころ」の健康相談				
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	31	木	9：00～11：00 13：00～14：30	市役所 本館1階

※こころの相談は、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（R7年3月生）	25	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2月生）	30	水	子育て学習・支援センター
育児相談（R6年12月生）	28	月	
10カ月児健康診査（R6年9月生）	24	木	
1歳6カ月児健康診査（R5年12月生）	1	火	
2歳児育児相談・歯科健診（R4年12月生）	23	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査（R4年2月生）	29	火	
就学前5歳児健康診査（R2年7月生）	22	火	
遊びの教室（予約制）	3	木	
発達支援相談（予約制）	3	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 (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	6日(日)	柴田亮平 医師	穀内勇夫 医師
水	中林病院 南淡路病院	13日(日)	富本喜文 医師	畑田卓也 医師
木	翠鳳第一病院	20日(日)	高田育明 医師	齊藤雅文 医師
金	中林病院	21日(月)	穀内純江 医師	柴田亮平 医師
土	翠鳳第一病院	27日(日)	鈴木俊示 医師	高田育明 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
9	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
1	火	14：00～15：30	くつろぎプラザシーバ (湊110)
25	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
27	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
2	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
28	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

アルコール 誤解してませんか？ 図健康課☎43-5218

皆さんはアルコールについて、どの程度ご存じですか？アルコールを飲みすぎると、体だけでなく心にも影響を及ぼします。正しい知識を持って、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

1日の適正飲酒「節度ある適正な飲酒量」の目安は男性では純アルコール20g程度まで(ビールなら中瓶1本)、女性では純アルコール10g程度まで(ビールなら中瓶半分)となります。

純アルコール量20gに相当する酒量 ※ () 内はアルコール濃度

- 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



アルコールクイズ

Q1. 自分はお酒に強いから、たくさん飲んで大丈夫

A. それは誤解です。アルコールが体に及ぼす影響は、お酒に強い弱いに関係なく、同じようにアルコールの影響を受けます。お酒に強いからといって、適量を超えた飲酒を続けていると、アルコール障害や肝機能障害を引き起こす可能性があります。

Q2. ストレス解消のために飲むのはOK？

A. 飲みすぎは逆効果です。飲みすぎるとかえってストレスの原因になるため、適量を心がけましょう。アルコールには血流改善やリラックス効果がありますが、ストレス解消を目的とした飲酒は多量飲酒につながり、次第にお酒がないことがストレスとなり、悪循環を招きます。

Q3. 水の代わりにお酒で水分補給しているから大丈夫！

A. 夏の飲酒は危険がいっぱい。夏の暑い日、キンキンに冷えたビールはおいしいですね。つつい飲

みすぎてしまう人もいるのでは？しかしとても危険です。アルコールは利尿作用があるので、体内の水分が失われ脱水になる恐れがあります。夏は発汗により脱水状態となる上、アルコールでさらに脱水状態になると熱中症のリスクが高まります。また血液中のアルコール濃度も高まるため、アルコール中毒の危険性も高まります。

Q4. よく眠れないときに飲むと効果的だね？

A. 非常に危険です。「寝酒」の習慣は睡眠の質を低下させます。はじめのうちは入眠効果が得られますが、習慣化すると効果が徐々に減っていきます。そのため、同じ効果を得ようとして飲酒量が増えてしまいます。また、アルコールは、睡眠を浅くさせるため、夜中に目が覚めるなど、睡眠の質を低下させます。

相談先

- ◇南あわじ市健康課☎43-5218
- ◇洲本健康福祉事務所地域保健課☎26-2060

化学物質過敏症へのご理解とご配慮をお願いします

● 化学物質過敏症をご存じですか？

芳香剤、防虫剤などに含まれる少量の化学物質に過敏に反応して、さまざまな精神・身体症状を示す「化学物質過敏症」で悩んでいる人がいます。

● 原因となるもの

柔軟剤、洗剤、香水、防虫剤、農薬、接着剤、排気ガス、など身近なものが原因となります。

● 症状 頭痛、倦怠感、不眠など



※詳しくは市ホームページを
ご覧ください



☎南あわじ市健康課☎43-5218
兵庫県健康増進課☎078-362-9127