

9月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
4	木	10:10～11:45 13:00～15:45	市役所本館

● 「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	1	月	9:00～11:00	市役所本館1階
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、こころの相談など	11	木	9:00～11:00 13:00～14:30	

※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5月生)	26	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4月生)	30	火	子育て学習・支援センター
育児相談 (R7年2月生)	16	火	
10カ月児健康診査 (R6年11月生)	18	木	
1歳6カ月児健康診査 (R6年1・2月生)	2	火	
2歳児育児相談・歯科健診 (R5年1・2月生)	10	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R4年4月生)	9	火	
就学前5歳児健康診査 (R2年9月生)	25	木	
遊びの教室 (予約制)	4	木	
発達支援相談 (予約制)	4	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 (興集地区公民館 ☎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	7日(日) 穀内勇夫 医師 瀧川 卓 医師
水 中林病院 南淡路病院	14日(日) 富本喜文 医師 岩崎正道 医師
木 翠鳳第一病院	15日(月) 西口 弘 医師 日笠久美 医師
金 中林病院	21日(日) 畑田卓也 医師 友清龍一郎 医師
土 翠鳳第一病院	23日(火) 守本圭希 医師 富本喜文 医師
	28日(日) 瀧川 卓 医師 橋田友孝 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
10	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
2	火	14:00～15:30	くつろぎプラザシーパ (湊110)
26	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
28	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
3	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
22	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

食中毒に注意しましょう

☎健康課 ☎43-5218

食中毒は、細菌やウイルスなどが混入した飲食物を取ることで起こります。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などが代表的な症状ですが、重症化すると死に至るケースもあるので注意が必要です。食中毒の主な原因は、細菌・ウイルス・寄生虫です。細菌による食中毒は、高温多湿による菌の繁殖のため暑い時期に多く起こりますが、ウイルスによる食中毒で最も多いノロウイルスは冬に集中しており、1年を通して注意することが大切です。

また、アニサキス (魚介類に寄生する寄生虫) による食中毒が近年増加しており、季節を問わず発生しています。

食中毒予防の3原則

ポイント1

- つけない 病原菌やウイルスなどを食べ物につけない**
- ・せっけんを使って水道水でしっかりと手を洗いましょう
 - ・食品や調理器具もきれいに洗いましょう



ポイント2

- 増やさない 菌を増やさない**
- ・冷蔵庫などで低温で保存しましょう
 - ・ウェルシュ菌のように熱に強く、加熱調理後に冷める過程で増殖する細菌もあります。作った料理は早めに食べ、冷蔵庫に保存したものも早めに食べきりましょう

ポイント3

- やっつける 加熱と調理器具の消毒で菌をやっつける**
- ・中心までよく加熱しましょう
 - ・アニサキスは2～3割の白色の少し太い糸状の寄生虫です。目視で確認し、除去しましょう。
 - ・調理器具をよく洗い、熱湯をかけたり消毒したりしましょう



食中毒が疑われた時の対処

- ◆嘔吐や下痢のあとは、脱水症状を防ぐため水分補給をしましょう
- ◆細菌などが腸内にとどまるおそれがあるので、下痢止めの服用はやめましょう
- ◆食中毒が疑われたら速やかに医療機関に行きましょう

受け忘れていませんか? 町ぐるみ健診

令和7年度町ぐるみ健診は9月で最終となります。
・受診票がある人は右の日程をご覧の上、受付時間内にお越しください。(連絡不要)
・申し込みがまだの人は、健康課までご連絡ください。

お住まいの地区	日程	受付時間	場所
西淡・緑	9月18日(木)	8:00～11:20	市地区公民館
南淡	9月19日(金)		
三原	9月20日(土)		

▶胃がん検診ご希望の人は予約が必要です。9月19日のみとなりますので、健康課まで連絡をお願いします。
▶子宮頸がん検診未受診の人には10月下旬に個別健診の通知を送付します。
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。
※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
☎健康課 ☎43-5218