11月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
9	日	10:00～12:30 13:45～15:45	くつろぎプラザシーパ

●「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	5	水	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	20	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7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）（R7年6月生）	21	金	子育て学習・支援センター
育児相談（R7年4月生）	25	火	南あわじ市保健センター
10カ月児健康診査（R7年1月生）	27	木	
1歳6カ月児健康診査（R6年4月生）	4	火	
2歳児育児相談・歯科健診（R5年4月生）	12	水	
3歳児健康診査（R4年6月生）	11	火	
就学前5歳児健康診査（R2年11月生）	18	火	
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

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

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

休日応急診療所（賀集地区公民館横☎53-1536）

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	18:00～21:30
2日(日)	高田育明 医師	柴田亮平 医師
3日(月)	穀内純江 医師	高田育明 医師
9日(日)	富本喜文 医師	穀内純江 医師
16日(日)	鈴木俊示 医師	鈴木俊示 医師
23日(日)	友清龍一郎 医師	平山　毅 医師
24日(月)	日笠久美 医師	西口　弘 医師
30日(日)	橋田友孝 医師	守本圭希 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

● スマイル（認知症）カフェ ※申込不要

認知症の人とそのご家族、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その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、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。

問小児夜間救急電話センター☎ 44-3799

※通話はお客様応対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

問洲本応急診療所☎ 24-6340

オーラルフレイルを知っていますか？

問地域包括支援室 ☎43-5237

11月8日はいい歯の日

❶知る

オーラルフレイル（お口の虚弱）とは、右の図（日本老年歯科医学会ホームページ参照）のように、「固い食べものが噛めない」、「うまく飲み込めない」「むせる・食べこぼす」など、お口の周りの機能が年齢とともに弱ってくることをいいます。

お口の機能が弱くなると、かむ力が衰え、体全体が弱くなってしまいます。また、誤嚥性肺炎の原因にもなります。

日本老年歯科医学会ホームページ参照

❷チェックする

右表のような症状はないですか？「オーラルフレイルチェック」をしてみましょう！５つの項目のうち、該当するものが２つ以上あるとオーラルフレイルです。

今日からお口の元気をアップするための「口腔ケア」をはじめましょう。

※「口腔ケア」とは口腔内の清掃と機能回復、口腔機能の維持や増進を組み合わせたケアのことです

項　目	選択肢 該当	選択肢 非該当
自分の歯は、何本ありますか。 ※さし歯や金属をかぶせた歯も含む。 インプラントは含まない	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなった。	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがある。	はい	いいえ
口の渇きが気になる。	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある。	はい	いいえ

日本老年歯科医学会ホームページより抜粋

❸4つのケアで予防する

口腔ケアを習慣化し「健康なお口でバランスの良い食事をとること」が、健口（＝健康）寿命延伸の第１歩です。

- お口を清潔に保つ（正しいお口のお手入れ方法）
- お口の体操（パタカラ体操、唇の運動）
- よく噛む（唾液の効果、バランスよく食べる工夫）
- 定期的な歯科検診

すこやか健口教室

下記の日程で「すこやか健口教室」を開催します。歯科衛生士・保健師・管理栄養士と、お口と食事に関する４つのケアを学んで日常生活に取り入れ、健康寿命を伸ばしましょう。

【日時・場所】11月18日（火）　14:00～15:00　市役所本館101・102会議室

【募集人数】　20人程度　※要申込、概ね65歳以上の人　問地域包括支援室☎ 43-5237