Let's、健康チャレンジ！

～小さなことからコツコツと 生活習慣改善～

問健康課☎43-5218

これまで何もしてこなかったという人でも、今から１つでも健康習慣を実践し続けることで、さまざまな病気の予防につながります。まずは健診データを参考にして、自分に合った健康目標を立ててみましょう。そして、健康に良い習慣を始めてみることが大切です。

☆健康チャレンジ☆

❶申し込み　12月1日（月）～12月26日（金）
市役所健康課へ健康診断など健診データのわかるものをご持参ください。
チャレンジ項目を設定　健診データを基に設定します、健診データがない人もお申込み可。
体重測定（必須項目）＋歩数や禁酒など１個以上項目を決めていきましょう。
※無理な設定はせず、継続可能な設定をお勧めしています
❷チャレンジ期間　12月15日（月）～令和8年2月14日（土）
記録用紙にご記入ください、小さなことからコツコツと・・・継続を目指しましょう。
❸期間終了後　令和8年２月16日（月）～3月16日（月）
健康課へ記録した用紙をご持参いただき、振り返りのアンケートにお答えください。
40日以上成功した人へ粗品をお渡しします。

▶例えば、こんなチャレンジ項目があります

■ 肥満 → １日6,000歩以上歩く。間食をやめる。野菜を積極的に食べる。
■ 血糖値が高い → ストレッチをする。間食をやめる。
■ 血圧が高い → 減塩・減量を意識した生活を心がける。

安全のために

誤った方法で食事をしたり、運動をしたりすると、思わぬ怪我や事故につながるので注意が必要です。体調が悪い時などは無理をしないようにしましょう。

12月3日(水)から9日(火)は障害者週間です

「合理的配慮」をご存知ですか？

障害者差別解消法では、障害のある人もない人も、互いに、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会をつくることを目指し、「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」および「環境の整備」を行うこととしています。

「合理的配慮」とは、障害のある人から、何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに負担が重すぎない範囲で対応することが求められるものです。対応が難しい場合でも、障害のある人に理由を説明し、別の方法を提案することも含め、話し合い、理解を得るよう努めることが大切です。

※詳しくは、右の二次元コードから、「障害者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト」をご覧ください

12月の健康カレンダー

※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。

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
14	日	11:30～15:45	三原ショッピングプラザパルティ
17	水	14:00～16:00	八木病院
18	木	15:15～16:15	翠鳳第一病院

●「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	16	火	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8月生）	19	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7月生）	25	木	子育て学習・支援センター
育児相談（R7年5月生）	23	火	南あわじ市保健センター
10カ月児健康診査（R7年2月生）	18	木	南あわじ市保健センター
1歳6カ月児健康診査（R6年5月生）	2	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談・歯科健診（R5年5月生）	10	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査（R4年7月生）	9	火	南あわじ市保健センター
就学前5歳児健康診査（R2年12月生）	11	木	南あわじ市保健センター
遊びの教室（予約制）	4	木	南あわじ市保健センター
発達支援相談（予約制）	4	木	南あわじ市保健センター

● 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） 後期コース（赤ちゃんのお世話など）	20	土	南あわじ市保健センター

※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
7日(日)	村野謙一 医師	瀧川　卓 医師
14日(日)	富本喜文 医師	岩崎正道 医師
21日(日)	穀内勇夫 医師	富本喜文 医師
28日(日)	畑田卓也 医師	友清龍一郎 医師
31日(水)	高田育明 医師	瀧川　卓 医師

● 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

● 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
2	火	14:00～15:30	くつろぎプラザシーパ（湊110）
19	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
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。
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