

# 3月の健康カレンダー

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
13	金	11:30～15:45	市地区公民館

## ● 「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、 こころの相談など	19	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11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10月生)	25	水	子育て学習・支援センター
育児相談 (R7年8月生)	24	火	
10カ月児健康診査 (R7年5月生)	12	木	
1歳6カ月児健康診査 (R6年8月生)	3	火	
2歳児育児相談・歯科健診 (R5年8月生)	11	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R4年10月生)	17	火	南あわじ市保健センター
就学前5歳児健康診査 (R3年3月1日～4月1日生)	26	木	
遊びの教室 (予約制)	5	木	
発達支援相談 (予約制)	5	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	1日(日) 穀内純江 医師 西口 弘 医師
水 中林病院 南淡路病院	8日(日) 富本喜文 医師 平山 毅 医師
木 翠鳳第一病院	15日(日) 鈴木俊示 医師 鈴木俊示 医師
金 中林病院	20日(金) 日笠久美 医師 守本圭希 医師
土 翠鳳第一病院	22日(日) 富本喜文 医師 瀧川 卓 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	29日(月) 友清龍一郎 医師 岩崎正道 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
11	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)  
☎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開設。予約不要。  
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30  
☎洲本応急診療所 ☎24-6340

## 救急安心センターひょうご「#7119」

救急医療電話相談。専門家が24時間365日対応。

# 意外と知らない？骨折・骨粗しょう症のこと

- 未来のために、今からできること -

☎健康課 ☎43-5218

こちらの動画をご覧ください



令和6年度兵庫県モデル事業 医療関係者と連携した健康づくり支援事業

兵庫県は、全国的に見ても要介護の要因となる「大腿骨近位部骨折」の発生率が高い水準にあります。骨粗しょう症による骨折予防には、毎日の食事や運動のほか、転倒予防が大切です。この動画では、骨粗しょう症を予防する食事のポイントや骨を強くするレシピをご紹介します。

### ◆骨粗しょう症って何？

骨の質や量が減少し、骨がもろくなってしま病気です。これにより、ちょっとした衝撃や転倒でも骨折しやすくなります。特に高齢者や閉経後の女性に多く見られます。

### ◆骨粗しょう症は治療できるの？

適切な治療と生活習慣の改善によって、進行を抑えたり骨折のリスクを減らしたりすることが可能です。

### ◆骨折・骨粗しょう症の予防のために

#### 1. 運動・転倒予防

- ▶ 適切な運動
  - ・ウォーキングや筋力トレーニング  
骨に適度な刺激を与え、筋肉を強くする。
  - ・バランス運動  
転倒防止のために体のバランス感覚を鍛える。



#### ▶ 生活環境の整備

- ・転倒のリスクを減らす  
家の中の段差や滑りやすい場所を改善し、手すりを設置する。
- ・適切な靴を履く  
安定感のある靴を選んで足元を守る。

#### 2. 栄養

- ▶ 適切な体重の維持  
適切な体重を保つことが大切です。また、骨折の原因となる「転倒」を防ぐには、筋力を落とさずに強くすることが必要です。  
なぜ体重管理が大切なのか？  
やせすぎると骨への負荷が減り、骨密度が低下しやすくなります。逆に肥満は関節や骨に負担をかけ、転倒時の骨折リスクを高めます。適正な体重は骨に適度な刺激を与え、骨を強く保つために重要です。

- ▶ 食生活の見直しで骨を強くするポイント  
カルシウムは骨の主成分で、牛乳や乳製品、小魚、緑黄色野菜に多く含まれています。毎日の食事で意識して摂りましょう。  
ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。日光浴により体内でも作られるほか、サケや干したきのこ類からも摂取できます。また、カルシウムの吸収には他のビタミンなども必要なため、バランスよく取り入れることが大切です。



#### 3. 服薬・検査関係

- ▶ 加齢による骨密度減少も適切な服薬により維持・強化が可能です。
- ▶ 薬について  
骨を強くする薬があり、医師が症状に合わせて処方します。薬は長く続けることで効果が出ますので、指示を守って服用しましょう。

- ▶ 検査について
  - ・骨密度検査で骨の強さを調べます。
  - ・血液や尿検査で骨の状態をチェックします。  
定期的な検査と薬の服用で、骨折のリスクを減らせます。疑問があれば医師に相談してください。

