

# 5月の健康カレンダー

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
14	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、こころの相談など	14	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 (R8年1月生)	27	水	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12月生)	29	金	子育て学習・支援センター
育児相談 (R7年10月生)	21	木	
1歳6カ月児健康診査 (R6年10月生)	13	水	
2歳児育児相談・歯科健診 (R5年10月生)	20	水	
3歳児健康診査 (R4年12月生)	12	火	南あわじ市保健センター
就学前5歳児健康診査 (R3年5月生)	19	火	
遊びの教室 (予約制)	7	木	
発達支援相談 (予約制)	7	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	3日(日) 後藤俊介 医師 後藤俊介 医師
水 中林病院 南淡路病院	4日(月) 山川 皓 医師 柴田亮平 医師
木 翠鳳第一病院	5日(火) 芝田洋輔 医師 高田育明 医師
金 中林病院	6日(水) 山川 皓 医師 穀内純江 医師
土 翠鳳第一病院	10日(日) 柴田亮平 医師 福原正博 医師
	17日(日) 守本圭希 医師 村野謙一 医師
	24日(日) 瀧川 卓 医師 穀内勇夫 医師
	31日(日) 平山 毅 医師 畑田卓也 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
13	水	14:00~15:00	市地区公民館1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
12	火	14:00~15:30	くつろぎプラザシーパ (湊110)
22	金	14:00~15:30	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括ケア推進課 ☎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
24	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
13	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
25	月	13:30~15:00	福良地区公民館

※詳しくは、福祉課 ☎43-5216 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30分)  
☎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。

# ブレスト・アウェアネス検診で乳がんの早期発見を

健康課 ☎43-5218

乳がんは女性に一番多いがんで、9人に1人が罹患すると言われています。一般的に、がんは年齢を重ねるほど罹患率が上がりますが、乳がんは30代後半から急激に増えていきます。忙しい生活の中でも、自分自身の健康を意識し、定期的にチェックする習慣を身につけることが大切です。




## ◆ブレスト・アウェアネスとは

日頃から自分の乳房を意識して、気軽にチェックする生活習慣のことです。異常を探すことが目的ではなく、普段の生活に簡単に取り入れることができ、以前と違う変化に気づきやすくなります。

## ◆ブレスト・アウェアネス4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る  
入浴時や着替えの時など、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。
2. 乳房の変化に気を付ける  
普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて、変化に気が付きます。「いつもと変わりはないかな」という気持ちで取り組みましょう。
3. 変化に気が付いたらすぐ医師に相談する  
大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。
4. 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受診

## ◆乳がんセルフチェック

- ①「見て」チェック  
「くぼみ・ふくらみ」、「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありませんか?  
鏡の前に立ち、自然に腕を下ろしたり、腕を上げたりして、さまざまな角度から色や形を見てください。
- ②「さわって」チェック  
「しこり」はありませんか?  
4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるようにしこりの有無を調べてください。
- ③「横になって」チェック  
「しこり」はありませんか?  
仰向けに寝て、背中の下に枕やタオルをしき、乳房をさわってしこりを調べてください。

## 南あわじ市乳がん検診のお知らせ

対象者全員に4月初旬に受診票を送付しています。(クーポン対象者へは5月初旬に送付します)

### ◆受診対象者

40歳以上の女性で、令和9年4月1日時点で偶数年齢の人、および41歳の無料クーポン対象の人

### ◆期間 令和9年3月31日(水)まで

### ◆検診項目

問診・視触診・マンモグラフィー(乳房X線検査)

### ◆検診料金

40歳以上で偶数年齢の女性…1,700円  
41歳…無料

※受診年齢に達していなくても、乳房にしこりや異常を感じたら専門の医療機関を受診しましょう

健康課 ☎43-5218

## 町ぐるみ健診を受けましょう(要申込)

### 【現在も申込み受付中】

6月25日から町ぐるみ健診が始まります。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。申し込みがまだの人は健康課までご連絡ください。

※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