

6月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
24	水	11:30～15:45	福良地区公民館

● 「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	15	月	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2月生)	24	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) (R8年1月生)	12	金	子育て学習・支援センター
育児相談 (R7年11月生)	18	木	
10カ月児健康診査 (R7年7月・8月生)	19	金	
1歳6カ月児健康診査 (R6年11月生)	3	水	
2歳児育児相談・歯科健診 (R5年11月生)	10	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R5年1月・2月生)	2	火	
就学前5歳児健康診査 (R3年6月生)	16	火	
遊びの教室 (予約制)	4	木	

● 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
歯の磨き方、食生活、赤ちゃんのお風呂の入れ方、パパの妊婦体験、メンタルヘルスなど	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	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) 岩崎正道 医師 齊藤雅文 医師
水 中林病院 南淡路病院	14日(火) 富本喜文 医師 柴田亮平 医師
木 翠鳳第一病院	21日(日) 細川裕平 医師 高田育明 医師
金 中林病院	28日(日) 齊藤雅文 医師 穀内純江 医師
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

※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
2	火	14:00～15:30	くつろぎプラザシーパ (湊110)
26	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
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	15:00～16:00	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、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。

淡路島減塩プロジェクト「あっ、それはかけすぎ つけすぎ」

～幼い頃からの「減塩」の食習慣が、子どもたちの未来の健康を守ります～

健康課 ☎43-5218

人は生まれた時から血管の硬化(老化)が始まり、長年の食塩の取り過ぎが高血圧を招きます。幼い頃から食塩を取り過ぎない食習慣を身に付けましょう。

「減塩」は1日に何gと考えるのではなく、長い年月の積み重ねで考えることが大切です。「うす味がおいしい」と感じる味覚を育むことは、あなたとあなたの大切な人の未来の健康につながっています。「減塩」は家族みんなで取り組みましょう。



1日の食塩摂取量を減らす減塩術

- ◆調味料は上からドバッとかけないようにしよう
ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング類は小皿に出して使いましょう
- ◆食卓に醤油差しを置かないようにしましょう
- ◆ノンオイルドレッシングはオイル入りドレッシングより食塩が多く含まれます。スプーンで計って使いましょう
- ◆加工食品(ベーコン、ウインナー、ハム、ちくわなど)の見えない塩は栄養成分表示でチェックしましょう。使う時は量と回数に注意しましょう
- ◆塩分の少ない調味料、カレー粉(カレールウは×)、柑橘果汁等を上手く使いましょう
- ◆スナック菓子は、量と回数に気を付けて、食べ過ぎないようにお皿に盛りましょう
- ◆自家製だしや野菜でうま味を増やしましょう

【出典:淡路島減塩プロジェクト(淡路県民局洲本健康福祉事務所健康管理課)作成 子ども向け減塩リーフレット】

簡単に自家製だしにチャレンジ

- 少量のかつおだしなら、茶こしにかつおぶしを入れて、上からお湯をそそげば大丈夫
- 昆布だしは、昆布を一晩、水につける。そのままあっさりだしでも、煮出して濃厚だしにしても大丈夫



- 耐熱ボールに昆布5cm、かつおぶしをひとつかみ、水3カップを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する



ウィメンズヘルスケアサービス「ルナルナ」有料プランの無償提供中

市は、ウィメンズヘルスケアサービス「ルナルナ」を運営する株式会社エムティーアイと連携協定を締結しています。これにより市在住の人は、通常は有料の「ルナルナ プレミアムコース」を無料で利用することができます。プレミアムコースでしか利用できない機能などがあります。妊娠・出産を考えている人をはじめ、ヘルスケアに関心のある人におすすめです。ぜひご利用ください。

提供期間 令和9年3月31日まで

※期間終了後、自動的に無料プランに切り替わります

利用方法 市特設ページから利用登録
専用コード: 7SC 2NQRG



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24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



「歯みがきは 体を守る 最前線」

6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です。自分の歯の健康状態を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。歯の健康を保つことは、体全体の健康を守ることに繋がります。