

8月の健康カレンダー

●「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	24	月	9：00～11：00 13：00～15：00	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4月生）	26	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3月生）	31	月	子育て学習・ 支援センター
育児相談（R8年1月生）	27	木	
10カ月児健康診査（R7年10月生）	28	金	
1歳6カ月児健康診査（R7年1月生）	5	水	南あわじ市 保健センター
3歳児健康診査（R5年3月生）	25	火	
就学前5歳児健康診査（R3年8月生）	4	火	
遊びの教室（予約制）	6	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 呂の入れ方、パパの妊婦体験、メンタル ヘルスなど	29	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（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	2日（日）友清龍一郎 医師 岩崎正道 医師
水 中林病院 南淡路病院	9日（日）富本喜文 医師 細川裕平 医師
木 翠鳳第一病院	11日（火）日笠久美 医師 富本喜文 医師
金 中林病院	13日（木）北村 郷 医師 鈴木俊示 医師
土 翠鳳第一病院	14日（金）毛利祐太郎 医師 平山 毅 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	15日（土）別府直人 医師 富本喜文 医師
	16日（日）岡本隼樹 医師 岡本隼樹 医師
	23日（日）橋田友孝 医師 友清龍一郎 医師
	30日（日）橋田恵佑 医師 日笠久美 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1階

● スマイル（認知症）カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とそこご家族、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	14：00～15：30	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そこ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	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
24	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。

更年期 ～女性のライフステージと健康課題～

☎健康課☎43-5218

女性は年齢とともに、思春期、性成熟期、**更年期**、老年期の4つのライフステージを経験します。個人差はありますが50歳前後で閉経を迎え、この時期を挟んだ前後10年間（一般的に45歳～55歳頃）を更年期といいます。女性ホルモンが急激に減少することで自律神経のバランスが乱れ、さまざまな心身の不調が現れます。また、心理的な要因や、仕事や家庭環境などの環境的な要因も関与しています。

■このような症状はありませんか？

- ☐ 動悸・息切れ ☐ 疲れやすい ☐ 汗がよく出る ☐ 手足や腰が冷える
- ☐ 頭痛・めまい ☐ 顔のほてり ☐ 肩こり・腰痛 ☐ すぐにイライラする
- ☐ 気分が落ち込む ☐ 寝つきが悪い、眠りが浅い



■過ごし方のポイント

① 主食、主菜、副菜をそろえた食事をとりましょう。

【おすすめ食材】

- ・大豆製品 女性ホルモンと似た作用を持つ大豆イソフラボンを含み、女性ホルモンの減少による不調を和らげます。
- ・乳製品・小魚 カルシウムを豊富に含み、骨密度の低下を防ぎます。
- ・緑黄色野菜 ビタミンとミネラルを豊富に含み、体の機能を正常に保ちます。

② 20～30分程度の有酸素運動（ウォーキング、ジョギングなど）を取り入れましょう。

③ 睡眠をきちんととりましょう。

④ 頑張りすぎず、疲れたら休みましょう。

⑤ つらい時は医療機関での治療も有効です



暑い日が続いています

熱中症対策を行いましょう



- ・昼夜問わず、エアコンを適切に使いましょう
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう
- ・日中の外出を控えるなど暑さを避けましょう
- ・外出時は日傘や帽子を着用しましょう
- ・十分な睡眠をとり、バランスの取れた食事をとるなど体調管理を行いましょう

生活困窮者エアコン購入費等助成について

詳しくは、福祉課までお問合せください。

☎福祉課☎43-5216



市ホームページ

町ぐるみ健診を受けましょう（要申込）

【現在も申込受付中】

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

「プレコンセプションケア」（プレコン）

性別を問わず、性や健康について正しい知識を身につけることは、将来の自分への大切な準備です。未来の自分のために、健康や妊娠・出産について知るきっかけを見つけてみませんか？

※詳しくは右の二次元コードから、市ホームページをご覧ください



市ホームページ