

9月の健康カレンダー

日	曜日	受付時間	場所
3	木	10：10～11：45 13：00～15：45	市役所本館

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、血圧測定 など	1	火	9：00～11：00	市役所 本館1階
	24	木	9：00～11：00 13：00～15：00	

※こころの相談は、予約制です

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査（R8年5月生）	30	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4月生）	28	月	子育て学習・ 支援センター
育児相談（R8年2月生）	17	木	
10カ月児健康診査（R7年11月生）	18	金	
1歳6カ月児健康診査（R7年2月生）	2	水	
2歳児育児相談・歯科健診 （R6年2月・R6年3月生）	9	水	南あわじ市 保健センター
3歳児健康診査（R5年4月生）	1	火	
就学前5歳児健康診査（R3年9月生）	15	火	
遊びの教室（予約制）	3	木	
発達支援相談（予約制）	3	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（賀集地区公民館横☎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	6日（日） 穀内勇夫 医師 橋田友孝 医師
水 中林病院 南淡路病院	13日（日） 富本喜文 医師 福原正博 医師
木 翠鳳第一病院	20日（日） 別府直人 医師 友清龍一郎 医師
金 中林病院	21日（月） 齊藤 慶 医師 齊藤 慶 医師
土 翠鳳第一病院	22日（火） 河野圭志 医師 河野圭志 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	23日（水） 別府直人 医師 日笠久美 医師
	27日（日） 畑田卓也 医師 村野謙一 医師

※教室・相談は、中止や延期場合があります。
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。



日	曜日	受付時間	場所
9	水	14：00～15：00	市地区公民館1階

日	曜日	受付時間	場所
1	火	14：00～15：30	くつろぎプラザシーパ （湊110）
25	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

日	曜日	受付時間	場所
27	日	13：30～16：00	いちばん星 （市福永572）

日	曜日	受付時間	場所
2	水	15：00～16：00	いちばん星 （市福永572）

日	曜日	受付時間	場所
28	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。

こころは疲れていませんか？

☎健康課☎43-5218

ストレスとは…

こころや体にかかる外部からの刺激（ストレッサー）により、こころや体に生じるさまざまな反応のことです。ストレスが許容できる範囲を超えてしまったり、ストレスのかかった状態が長く続いたりすると、不適応反応として体やこころに疾患が現れることもあります。

■ストレスの種類とは？

ストレスには原因ごとに3つの種類があります。自分にかかっているストレスを理解することで原因を見つけ、緩和できるかもしれません。

- ・物理的ストレッサー
気温・騒音・混雑など
- ・化学的ストレッサー
公害物質・薬物など
- ・心理的・社会的ストレッサー
人間関係・仕事の問題・家庭問題など

■ストレスの反応にはどんなものがあるの？

ストレスの影響を受けるとこころや体にさまざまな反応が生じ、これを「ストレス反応」といいます。ストレスに対処するには、反応を知ること大事です。

- ・心理面
イライラ・不安・気分の落ち込みなど
- ・身体面
頭痛・肩こり・動悸・胃痛・目の疲れなど
- ・行動面
飲酒量の増加・喫煙量の増加・仕事のミスなど

■ストレスは軽減・緩和が大事！

新しい環境、周囲からの期待、立場や責任、老後の不安などストレスの内容は違えど、年齢・性別問わず常にストレスにさらされている状況と言えます。だからこそ、まずは十分な睡眠をとる、運動する、深呼吸をするなど、すぐに生活に取り入れることができるものから始めてみましょう！自分1人で解決しようとせず、周囲の信頼できる人に相談しましょう。

■相談しよう

市では、こころの健康相談を実施しています。話すだけでも、こころが軽くなるかもしれません。精神科医師・心理士・保健師と解決方法を一緒に探してみませんか？
相談を希望する人は、健康課までご連絡ください。



9月10日～16日は自殺予防週間です

全国における自殺者数は年々減少傾向にはありますが、小中学生の自殺者数が増加傾向を示しており、憂慮すべき状況にあります。周りの人の違和感に気づいたら、声をかけてみてください。心配していることを、ただ伝える。それだけで命を救う第一歩になります。

ゲートキーパー研修をしています！

ゲートキーパーとは、「命の門番」と言われており、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援に繋ぎ、見守る人のことです。特別な資格はいりません！誰でもなることができます。市では市民向けの研修会を実施しています。是非お声がけください。☎健康課☎43-5218