

9月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
愛育班活動	17	木	沼島総合センター

● 健康相談・個別健康教室

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	2	水		緑保健福祉センター
	14	月	9:00～	湊地区公民館(旧西淡公民館)
	18	金	10:30	中央公民館(旧三原公民館)
	30	水		福良地区公民館(旧南淡公民館)

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	17	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査(27年5月生)	29	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査(26年11月生)	15	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査(26年2月生)	1	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診(25年6月生)	16	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査(24年8月生)	8	火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
就学前5歳児健康診査(22年9月生)	28	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診(24年6月・24年12月生)	2	水	13:15～13:45	
育児相談(26年7月生)	11	金	13:30～14:00	
(27年2月生)	25	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン(27年4月生)	24	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	3	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	3	木	13:30～	

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日	曜日	時間	場所
防災食づくり体験、献立を作成しよう②	10	木	10:00～15:00	緑保健福祉センター

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

時間外診療病院	休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 13:00～16:30 19:00～22:30
火 平成病院 八木病院	6日(日) 村野謙一 医師 日笠久美 医師
水 中林病院 南淡路病院	13日(日) 浦瀬 巖 医師 宮崎美枝 医師
木 翠鳳第一病院	20日(日) 宮崎美枝 医師 日笠久美 医師
金 中林病院	21日(月) 村野謙一 医師 橋田友孝 医師
土 翠鳳第一病院	22日(火) 橋田友孝 医師 福原正博 医師
平日18:00～23:00 土曜13:00～23:00	23日(水) 大鐘稔彦 医師 友清龍一郎 医師
	27日(日) 大鐘稔彦 医師 橋田友孝 医師

● 阿波踊り体操(いずみ会主催)1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	2	水	10:00～	緑保健福祉センター
	16	水		

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
7	月	11:30～16:00	湊地区公民館
9	水	11:30～16:00	パーティ

認知症を支える家族の会 スマイル

9月の認知症を支える家族の会スマイルでは認知症サポーター養成講座を開催します。講座を通じて認知症の正しい知識や付き合い方を理解し、自分の出来る範囲で認知症の人を応援するのが認知症サポーターです。

一般の人も参加できますので、興味のある人はぜひお越しください。

日時 9月9日(水) 14:00～15:30

場所 中央公民館(旧三原公民館)1階研修室
園地域包括支援センター ☎43-5237

乳がん検診

受診対象 40歳以上の女性で、平成28年4月1日現在において偶数年齢の人

受診の流れ ①健康課へ申込む、②健康課から受診票が届く、③医療機関に予約して受診する

予約受付期間 翌年3月7日(月)まで

検診項目 問診、視触診、マンモグラフィ

費用 1,700円(医療機関で支払い)

お申し込み先 健康課 ☎43-5218

小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時～午前6時までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。

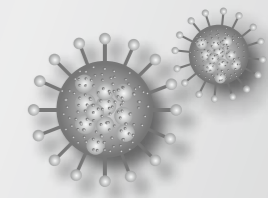
園小児夜間救急電話センター ☎44-3799

◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の午前9時～11時30分、午後1時～4時30分(受付時間)までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。

園洲本市応急診療所 ☎24-6340

食中毒に気を付けましょう



細菌やウイルスなどが混入した食品をとることで起こる食中毒。その2割近くは家庭の食卓で起きています。高温多湿による菌の繁殖と私たちの抵抗力の低下が重なることが大きな要因です。

食中毒の原因菌などにはいくつかの種類があります。感染した場合の症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などが一般的ですが中には死に至る恐ろしいものもあります。

食中毒予防の3原則とポイント

I. 「つけない」…病原菌やウイルスを食べ物につけない

- 手洗いは石けんを使って水道水でよく洗い流す。
- まな板・包丁等の調理器具は使用の都度、きれいに洗う。



II. 「増やさない」…食べ物に付着した菌を増やさない

- 作った料理は早めに食べる。
- 低温で保存する



冷蔵庫の使い方に注意。

- 開閉時間を短くする。
- 食品を詰めすぎない。70%程度を目指す。
- 泥付き野菜は土を洗い落とす。
- 肉・魚などのパックは個別にポリ袋に入れる。
- こまめに庫内の掃除をする。

III. 「やっつける」…ほとんどの細菌・ウイルスは加熱によって死滅

- 中心までよく加熱する。中心部75度で1分以上加熱
- まな板は熱湯をかけて消毒した後、よく乾燥させる。
- 包丁は「柄」までしっかり洗う。
- スポンジ・たわし・ふきんは洗剤で洗った後、十分乾燥させる



感染が疑われる場合は…

自己判断で風邪薬や下痢止め薬を服用したりせずに必ず医療機関で診察を受けましょう。