

# 10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	15	木	すいせんホーム・さくら苑

## ● 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	7	水		緑保健福祉センター
	9	金	9:00～	中央公民館(旧三原公民館)
	19	月	10:30	湊地区公民館(旧西淡公民館)
	28	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	15	木	13:15～13:30	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (27年6月生)	27	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (26年12月生)	20	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (26年3月生)	6	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (25年7月生)	21	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (24年9月生)	13	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (22年10月生)	26	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (24年7月・25年1月生)	7	水	13:15～13:45	
育児相談 (26年8月生)	14	水	13:30～14:00	
(27年3月生)	23	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (27年5月生)	22	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	1	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	1	木	13:30～	

## ● いずみ会リーダー養成講座

内容	日	曜日	時間	場所
調理実習、生活習慣病 予防を考える	8	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	4日(日) 穀内勇夫 医師 浦瀬 巖 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(日) 西口 弘 医師 福原正博 医師
木 翠鳳第一病院	12日(月) 畑田卓也 医師 前田昌己 医師
金 中林病院	18日(日) 横山龍次 医師 宮崎美枝 医師
土 翠鳳第一病院	25日(日) 鈴木俊示 医師 村野謙一 医師

平日18:00～23:00  
土曜13:00～23:00

## ● 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	7	水	10:00～	緑保健福祉 センター
	21	水		

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
15	木	11:30～16:00	福良地区公民館

## ● 特定保健指導(ＹＫ教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
体重・腹囲・血圧測定 自分の今の体の状態 を知ろう	30	金	10:00～ 12:00	緑保健福祉 センター

## 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一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話し合える場です。  
日時 10月14日(水) 14:00～15:00  
場所 中央公民館2階 視聴覚室  
園地域包括支援センター ☎43-5237

## 薬と健康の週間

10月17日(土)～10月23日(金)  
薬についてのあんな心配、こんな疑問。  
そうだ、薬剤師に聞いてみよう!  
◆説明書を読み、薬は正しく使きましょう。  
◆用法・用量を守りましょう。  
◆薬についての相談は、医師、薬剤師等専門家に!  
くすりについての相談は薬局・薬店へ

## 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

# インフルエンザ感染を防ごう

園健康課 ☎43-5218

インフルエンザとはウイルスの感染により、38度以上の突然の高熱、筋肉・関節痛、悪寒、全身のだるさなどの症状が現れるものです。高齢者などでは肺炎等と併発して重症化することもあります。

## 予防接種

例年年末から2月にかけて迎える流行のピークに備えるため、10月から12月中旬くらいまでに予防接種を受けるのが効果的です。発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。インフルエンザワクチンについて、今シーズンよりB型株が1種類追加され4価(A型2種類、B型2種類)になり、抗原が増量されます。

### 感染を防ぐ

- ①うがい・手洗いを心がける
- ②バランスのよい食事をして体力を落とさない
- ③十分な休養をとり、疲労を残さない
- ④適度な運動を行い、抵抗力を上げる
- ⑤室内の湿度を50～60%に保つ

### 感染したら

- ①水分を十分に補給する
- ②安静にし、十分な休養をとる
- ③早めに医療機関を受診して治療を受ける
- ④処方薬は指示通り最後まで飲む

### 他の人にうつさないために

- ①1時間に1回程度、部屋の換気を心がける
- ②咳が出るときは、マスクをつける
- ③看病する人もマスクをつけ、お世話の後はこまめに手を洗う
- ④熱が下がって症状が治まっても、2日ほど自宅療養することが望ましい

## 咳エチケット

咳やくしゃみのしぶきには、病原体が含まれているかもしれないので、気をつけましょう。マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスは2～3メートル飛ぶといわれています。咳やくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1メートル以上離れましょう。そして、鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにふた付きのごみ箱に捨ててください。もし、咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。また、咳をしている人にマスクの着用を勧め、使用後のマスクは放置せずにごみ箱へ捨てましょう。

## 正しいマスク装着方法

- ①鼻と口の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③フィットするように調整

## 高齢者インフルエンザ予防接種の助成

市では、インフルエンザの発症及び重症化を予防するため、高齢者インフルエンザ予防接種に要する費用の一部を助成します。予防接種を希望する人は医療機関にご相談ください。

対象 ①接種日に65歳以上の市内在住の人 ②接種日に60歳以上の市内在住の人で、一定の心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する人

接種期間 10月1日～1月末日

自己負担金 1,000円(医療機関の窓口でお支払いください。ただし生活保護受給者は、自己負担金なし)

持参品 健康保険証

※対象②の人は身体障害者手帳も持参。生活保護受給者は生活保護受給証明書を持参

ナースの応援団 看護職免許(保健師・助産師・看護師・准看護師)をお持ちの方へ

2015年10月より「看護師等の届出制度」が始まりました。

保健師・助産師・看護師・准看護師の免許をお持ちで、お仕事をされていない方は、「看護師等の人材確保の促進に関する法律」に基づき、都道府県の「ナースセンター」へ届け出ることが努力義務になりました。

届出方法1 インターネット経由でナースセンターに届出する方法  
看護師等の届出サイト **とどけるん** とどけるん 検索

届出方法2 書面による届出も可能 ※詳細は兵庫県ナースセンターへお問い合わせください。

参加費 無料

もう一度、ナースに!  
ナースセンターではあなたの復職をお手伝いします

**再就業支援研修会**

第2回 平成28年 2月16日(火)～20日(土) 要申込

合同就職説明会 申込み先 看護基礎技術研修 申し込みをお待ちしています

第2回 平成28年 2月20日(土) 毎週水曜日 午後

公益社団法人 兵庫県看護協会  
**兵庫県ナースセンター**

〒650-0011 神戸市中央区下山手通5丁目6番24号

TEL.078-341-0240  
FAX.078-341-0340