

# 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	20	木	すいせんホーム・太陽の家

## ● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	5 12 17 26	水 水 月 水	9:00～ 10:30	南あわじ市保健センター 松帆地区公民館 市役所本館1階 福良地区公民館

## ● 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	20	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (28年6月生)	25	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (27年12月生)	18	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (27年3月生)	4	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (26年7月生)	19	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (25年9月生)	11	火	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
就学前5歳児健康診査 (23年10月生)	24	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (25年7月・26年1月生)	5	水	13:15～13:45	
育児相談 (27年8月生)	14	金	13:30～14:00	
	21	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (28年5月生)	20	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	6	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	6	木	13:30～	

## ● 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	28	金	10:00～ 12:00	南あわじ市 保健センター

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
17	月	11:30～16:00	福良地区公民館

※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(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 19:00～22:30
火 平成病院	2日(日) 穀内勇夫 医師 守本圭希 医師
水 中林病院	9日(日) 西口 弘 医師 穀内純江 医師
木 南淡路病院	10日(月) 畑田卓也 医師 前田昌己 医師
金 翠鳳第一病院	16日(日) 横山龍治 医師 渡辺 優 医師
土 中林病院	23日(日) 守本圭希 医師 友清龍一郎 医師
平日18:00～23:00 土曜13:00～23:00	30日(日) 瀧川 卓 医師 日笠久美 医師

## ● いずみ会リーダー養成講座 (生活習慣病予防&調理実習)

日	曜日	受付時間	場所
13	木	10:00～15:00	広田地区公民館ほか

## ● 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	5 19	水 水	10:00～	南あわじ市 保健センター

## YK(やせてきれいになる)教室参加者の募集

食事や運動についての話を聞きながら、グループトークも合わせて自分の健康を振り返る教室です。  
**■時期** 10月～3月の毎月1回、10時～12時  
**■場所** 南あわじ市保健センター  
**■参加対象者** (下記3項目の全てにあてはまる方)  
 ①今年度の町ぐるみ健診で特定健診を受けた40～69歳の人、  
 ②BMI\*(体格指数)25以上の人、  
 ③現在治療中でない人 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
**■申込先・問合せ先** 健康課☎43-5218

## 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12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

## 認知症カフェ ※申込不要

認知症カフェは認知症の人とご家族、地域の皆様誰もが、気軽に参加し、集える場です。家族が抱える介護負担についてもスタッフが相談に応じます。  
**日時** 10月4日(火)13:00～16:00  
**場所** いちばん星(南あわじ市市福永572)  
 園地域包括支援センター☎43-5237

## 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看護スタッフが症状を聞き、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・年末年始の休日、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。  
**受付時間** 9:00～11:30、13:00～16:30  
 園洲本応急診療所☎24-6340

# 10月1日から始まる予防接種

園健康課☎43-5218



## 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の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。

### ●対象者

- 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～翌年1月末日

### ●自己負担金

1,500円 ※生活保護受給者は自己負担金なし  
 昨年度からの抗原増量に伴うワクチン単価の値上がりにより、今年度より自己負担金を増額しています。  
 自己負担金は、医療機関の窓口でお支払ください。

### ●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

## B型肝炎ワクチンの定期接種



市では、B型肝炎ウイルスの感染により、B型肝炎を発症、肝炎が持続すると慢性肝炎、肝臓がんへ進行していく病気を予防するために、B型肝炎ワクチン予防接種に要する費用の一部を助成していましたが、今月から定期接種になります。

接種費用は無料で、対象者には個別通知します。

### ●対象者

市内に住所を有する平成28年4月1日以降に生まれた0歳児

※母子感染予防として、出生後に接種を受けた場合を除きます

すでにB型肝炎ワクチンの接種を受けたことのある人は、接種した回数分の定期接種を受けたものとみなします。

### ●接種方法

27日以上の間隔をおいて2回接種した後、139日以上(おおよそ20週)の間隔をおいて1回接種する。

定期接種の対象となるには、1歳になる前に3回の接種を終える必要があります。

平成28年3月31日以前に生まれたB型肝炎ワクチン接種券をお持ちの方は、有効期限(1歳の誕生日)まで接種券を利用して接種することができます。