

9月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
分班長会議	21	木	沼島総合センター

● 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	11	月	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所本館1階

● 乳幼児健康カレンダー ()は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	14	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (29年5月生)	26	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (28年11月生)	19	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (28年2月生)	5	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (27年6月生)	20	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (26年8月生)	12	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (24年9月生)	25	月	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
強い歯大好き健診 (26年6月・26年12月生)	6	水	13:15～13:45	
育児相談 (28年7月生)	15	金	13:30～14:00	
(29年2月生)	29	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (29年4月生)	28	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	7	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	7	木	13:30～	

● 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	6	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	20	水		

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
1	金	11:30～16:00	パルティ
5	木	10:00～12:00 13:15～16:00	市役所本館
27	水	13:30～16:00	美菜恋来屋

● いずみ会リーダー養成講座 (年代別食生活・防災食・調理実習計画)

日	曜日	時間	場所
14	木	10:00～15:00	中央公民館

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

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 9月13日(水) 14:00～15:00
場所 中央公民館2階 視聴覚室
☎地域包括支援センター☎43-5237

スマイル(認知症)カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とそのご家族、地域の人も気軽に集え、家族らが抱える介護負担の相談にスタッフが応じます。

日時 9月5日(火) 13:00～16:00
場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)
☎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。
☎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ています。
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
☎洲本市応急診療所☎24-6340

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	3日(日) 橋田友孝 医師 前田昌己 医師
水 八木病院	10日(日) 西口 弘 医師 宮崎美枝 医師
木 中林病院	17日(日) 福原正博 医師 村野謙一 医師
南淡路病院	18日(月) 浦瀬 巖 医師 浦瀬 巖 医師
木 翠鳳第一病院	23日(土) 宮崎美枝 医師 大鐘稔彦 医師
金 中林病院	24日(日) 村野謙一 医師 穀内勇夫 医師
土 翠鳳第一病院	

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

80代、90代の超高齢者に多い 「結核」知ってますか? ～ 9月24日～30日は結核予防週間～

現在
日本では、年間約2万人の人が新たに結核を発症し、2千人近くの人が命を落としています。淡路島では平成27年に39人、平成28年に12人が新しく結核患者として届出されています。このうち60歳以上の患者が8割以上を占めており、特に80歳以上の高齢者の割合が高くなっています。

現在の高齢者の多くは、かつて結核が蔓延していた時代に感染していると言われています。結核菌に感染しても、若いときは抵抗力があるので発症を抑えられます。しかし、加齢により免疫機能や体力が低下すると、眠っていた結核菌が活動・増殖をはじめ、結核を発病する高齢者が多くなっています。

結核は咳やくしゃみに含まれた結核菌を吸いこむことで感染します。多くの場合、結核菌に感染しても免疫機能に抑え込まれ、発病することなく一生を過ごすことができます。感染者のうち、発病するのは1～2割程度と言われています。感染＝発病ではありません。

特に以下のような人は要注意!

糖尿病、ステロイド剤や抗がん剤による治療を受けている人、腎不全等の腎臓病の人、手術後や高齢により体力が低下した人、不規則な生活・ストレス状態の人

結核から身を守るための三原則

その1 免疫力を下げない生活

- ・1日3食バランスの良い食事
- ・適切な休息
- ・適度な運動

その2 年1回は胸部エックス線



- ・定期的に健康診断を受け、胸部X線検査で結核の徴候がないかをチェック
- ・早期に発見し治療すれば、症状も軽く、他人へ感染させる機会も減る

その3 症状が出たらすぐ受診



- ・以下の症状が続くときには、すぐに医療機関を受診しましょう
- ⇒2週間以上、咳が続く、 ⇒痰に血が混ざる
- ⇒痰が出る(もしくは増えた)、 ⇒身体がだるい
- ⇒体重減少

咳が出る時は、マスクをして周辺の人にうつさない心遣いも大切(咳エチケット)

相談窓口は健康課(☎43-5218)または洲本健康福祉事務所健康管理課(☎26-2062)