

10月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
施設慰問	19	木	すいせんホーム 他

● 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	16	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	19	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (29年6月生)	24	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (28年12月生)	17	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (28年3月生)	3	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (27年7月生)	18	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (26年9月生)	10	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (24年10月生)	23	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7月・27年1月生)	4	水	13:15～13:45	
育児相談 (28年8月生)	13	金	13:30～14:00	
(29年3月生)	20	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (29年5月生)	19	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	5	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	5	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	4	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	18	水		

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
2	月	11:30～16:00	福良地区公民館

● いずみ会リーダー養成講座 (調理実習・生活習慣病予防・健康南あわじ 21)

日	曜日	時間	場所
12	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 10月11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

スマイルカフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、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 10月3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

☎洲本応急診療所 ☎24-6340

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
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

休日応急診療所 (賀集地区公民館 ☎53-1536)

診察日	時間	医師
9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30	
1日(日)	浦瀬 巖 医師	畑田卓也 医師
8日(日)	大鐘稔彦 医師	守本圭希 医師
9日(月)	穀内勇夫 医師	齊藤雅文 医師
15日(日)	西口 弘 医師	柴田亮平 医師
22日(日)	畑田卓也 医師	高田育明 医師
29日(日)	横山龍治 医師	穀内純江 医師

「インフルエンザ感染を防ごう」

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。



■ 感染しないためには?

1. 外出後のうがい・手洗い
2. 室内の湿度を50～60%に保つ
3. 十分な休養とバランスのとれた食事での抵抗力を高める
4. 人混みや繁華街への外出を控える
5. 流行前に予防接種を受ける

■ それでも感染したら?

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

■ せきエチケットを心がけよう

インフルエンザは、主にせきやくしゃみの際に口から出る小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。せきやくしゃみが出るときはマスクをつけましょう。

1. せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせる
2. とっさのときはティッシュなどで口と鼻を覆う
3. 手のひらでせきやくしゃみを受け止めたら、手を洗う など



■ 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下さい。

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～翌年1月末日

自己負担金 1,500円

※医療機関の窓口でお支払下さい。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

薬と健康の週間

薬についての相談は、医師、歯科医師、薬剤師等専門家に!

10月17日(火)～10月23日(月)

お薬手帳を持ちましょう。

- 自分の使用する薬の記録を持ちましょう。
- あなたの薬の情報を、的確に伝えることができます。
- 薬の重複投与の防止や相互作用の確認ができます。