

10月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
1	火	11:30～16:00	市立図書館

● 健康相談

内容	日	曜日	受付時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	15	火	9:00～10:30 13:00～14:30	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
4カ月児健康診査 (元年6月生)	25	金	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
10カ月児健康診査 (30年12月生)	18	金	12:30～13:00	
1歳6カ月児健康診査 (30年3月生)	1	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (29年7月生)	16	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (28年9月生)	11	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (26年10月生)	21	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (28年7月・29年1月生)	2	水	13:15～13:45	
育児相談 (31年3月生)	23	水	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (元年5月生)	24	木	10:00～10:30	
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～	

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(賀集地区公民館横☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	18:00～21:30
6日(日)	友清龍一郎 医師 浦瀬 巖 医師	浦瀬 巖 医師
13日(日)	細川裕平 医師	細川裕平 医師
14日(月)	村野謙一 医師	畑田卓也 医師
20日(日)	浦瀬 巖 医師	森 大樹 医師
22日(火)	穀内勇夫 医師	柴田亮平 医師
27日(日)	細川裕平 医師	細川裕平 医師

● 阿波踊り体操(いづみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	2	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	16	水		

● いづみ会リーダー養成講座

栄養成分表示の見方、献立作成②

日	曜日	時間	場所
18	金	10:00～13:00	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話し合える場

日	曜日	受付時間	場所
9	水	14:00～15:00	中央公民館2階

● スマイル(認知症)カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
24	木	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援センター(☎43-5237)まで

● こころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
27	日	13:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

● 家族教室 ※申込不要

精神疾患を抱える人のご家族らが交流を深める場

日	曜日	受付時間	場所
9	水	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

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

※このサービスの通話は、お客様対応の品質向上のために録音させていただきます

◆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。予約は不要です。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
☎洲本応急診療所☎24-6340

インフルエンザ感染を防ごう

健康課☎43-5218

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、高齢の人や種々の慢性疾患を持つ人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

- 外出後のうがい・手洗い
- 室内の湿度を50～60%に保つ
- 十分な休養とバランスのとれた食事で体の抵抗力を高める
- 繁華街などの人混みへの外出を控える



効果的な予防接種の接種時期

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。



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およ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

- 接種日に65歳以上の市内在住の人
- 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

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。

- せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせる
- とっさのときはティッシュなどで口と鼻を覆う
- 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

正しいマスクの着用方法

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



もしも感染したら

- 症状を自覚したら、早めに医療機関を受診する
- 安静にして、十分な休養をとる
- 水分を十分に補給する
- 処方薬は指示どおり最後まで飲む



薬と健康の週間

10月17日(木)～23日(水)

お薬のこと、聞いて安心。正しく使って、健康に!

- かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。
- 説明書を読み、薬の用法・用量を守り正しく使いましょう。
- インターネットで購入する場合は、安心できる販売サイトを利用しましょう。

薬についての相談は、医師、歯科医師、薬剤師等専門家に!

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識をもち、認知症の人とご家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)を増やすため、養成講座を開催します。

日時 10月29日(火) 10:30～12:00

場所 シーパ

※参加無料。誰でも参加可(申込み不要)

☎地域包括支援センター☎43-5237