

11月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
13	日	10:10~12:00 13:15~16:00	くつろぎプラザ・シーパ

● 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、こころの相談など	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

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査 (R4年7月生)	25	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R4年6月生)	24	木	
育児相談 (R4年4月生)	22	火	
10カ月児健康診査 (R4年1月生)	18	金	
1歳6カ月児健康診査 (R3年4月生)	1	火	南あわじ市保健センター
2歳児育児相談 (R2年4月生)	9	水	※受付時間等は対象者に案内します
3歳児健康診査 (R1年6月生)	11	金	
就学前5歳児健康診査 (H29年11月生)	21	月	
遊びの教室 (予約制)	4	金	
	10	木	
発達支援相談 (予約制)	4	金	

● 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	9	水	10:00~	広田地区公民館

※各種教室・相談のお問合せは、健康課(☎43-5218)まで

時間外診療病院	休日応急診療所 (真集地区公民館横 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00~11:30 13:00~16:30 18:00~21:30
火 平成病院 八木病院	3日(木) 友清龍一郎 医師 穀内勇夫 医師
水 中林病院 南淡路病院	6日(日) 日笠久美 医師 畑田卓也 医師
木 翠鳳第一病院	13日(日) 富本喜文 医師 高田育明 医師
金 中林病院	20日(日) 橋田友孝 医師 日笠久美 医師
土 翠鳳第一病院	23日(水) 福原正博 医師 齊藤雅文 医師
	27日(日) 宮崎美枝 医師 穀内純江 医師

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

※発熱による受診の場合は、事前に電話をお願いします
※新型コロナウイルスの検査はできません

※教室・相談は、中止や延期の場合があります。詳しくは各担当課にお問合せいただくか、二次元コードから市ホームページをご確認ください。



● 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
開催日時のみオンラインによる相談も実施(福祉課に事前予約必要)

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)

● ぴあっとふくら ※申込不要

精神疾患を抱える人が仲間と集える場

日	曜日	受付時間	場所
28	月	13:30~15:00	福良地区公民館

※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

正しい知識で ノロウイルスを予防しよう

健康課 ☎43-5218

感染ルートを覚えよう

経路1 食べ物 → 人

● ノロウイルスに汚染された食品(カキ、ハマグリ、ホタテなどの二枚貝)や、井戸水などの飲料水から感染(経口感染)

経路2 人 → 食べ物 → 人

● 感染者が調理した食べ物や汚染された食品を調理した人の手指を介して感染

経路3 人 → 人

● 感染者の吐物やふん便、感染者が触れた手すりやドアノブなどから感染(接触感染)
● 乾燥した吐物に含まれたウイルスがほこりとともに空気中に散って感染(空気感染)

3つの対策で感染予防

対策1 手洗いの徹底

● 石けんでの脂や汚れを落とすと、手に付着したウイルスが洗い流されやすくなる。

対策2 加熱処理でウイルスを無害化

● 食品を中心温度85~90℃以上で90秒以上加熱
● 調理器具も加熱が可能なものは煮沸消毒

対策3 ウイルスの除菌

● トイレなどは、次亜塩素酸ナトリウム消毒液(塩素系漂白剤)で清掃・除菌

かかってしまった時の対処法

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がなく、対症療法が行われます。乳幼児や高齢者は脱水症状になりやすいので、症状が少し落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行ってください。

脱水症状がひどい場合には、病院での輸液(点滴)治療などが必要となります。下痢止めの服用は回復を遅らせることがありますので注意が必要です。

発熱等があれば、まずは電話で相談を

発熱等の症状があるなど、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの疑いがある場合、まずはかかりつけ医等に電話で相談してください。かかりつけ医等がなく、相談先に迷う場合は、以下窓口へ相談してください。



新型コロナウイルスに関する医療相談窓口(発熱等受診・相談センター)

- ① 兵庫県 新型コロナ健康相談コールセンター ☎078-362-9980(受付時間:土日祝日含む24時間)
- ② 洲本健康福祉事務所(健康管理課) ☎26-2062(受付時間:平日の午前9時~午後5時30分)

ノロウイルスは、吐き気・嘔吐と下痢を主症状とする急性胃腸炎の原因の一つです。ノロウイルスによる急性胃腸炎は、特に10月から4月頃に掛けて流行する傾向があります。

家庭でできる消毒液の作り方

- ① ペットボトル(500ml)を用意します。
 - ② ペットボトルのキャップ1杯分または2杯分の次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を入れた後、水を入れます。
- ※吐物・汚物と接触面では、使用する消毒液の濃度に違いがありますのでご注意ください



- 吐物・汚物
…濃い濃度(0.1%)
- 接触面(便座、手すり等)
…やや薄い濃度(0.02%)

子宮頸がん検診の個別検診のご案内

20歳代後半から増加しはじめ、30歳代・40歳代で多くなる子宮頸がん。早期に発見すれば比較的治療しやすく、回復する可能性が高いがんです。2年に1回は検診を受け、大切な体をしっかり守りましょう。

- ▶ 検診期間 令和5年2月28日(火)まで
 - ▶ 対象 令和5年4月1日時点で20歳以上の偶数年齢の女性、および21歳の無料クーポン券対象者
 - ▶ 費用 1,500円(医療機関で支払い) ※無料クーポン券対象者は無料
 - ▶ 医療機関 平成病院、洲本伊月病院、柳澤医院、カク・西本協同産婦人科
 - ▶ 持ち物 検診受診票、健康保険証など本人確認のできるもの、無料クーポン券(対象者のみ)
- ※これから検診の申し込みを希望する人は、健康課までご連絡ください
健康課 ☎43-5218