

10月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	時間	場所
愛育班活動	26	火	9:30～11:00	沼島総合センター

● A型リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする人を対象(要予約)	22	金	10:00～12:00	緑保健福祉センター

● 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、体脂肪測定など	4	月	9:00～10:30	三原保健センター
	13	水		緑保健福祉センター
	18	月		西淡保健センター
	25	月		南淡福祉保健センター

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (19年7月・20年1月生)	1	金	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (20年7月生)	15	金	13:00～13:15	
母親学級	21	木	13:15～13:30	
遊びの教室	14	木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	14	木	13:30～(予約制)	
育児相談 (21年8月生) (22年3月生)	6	水	13:00～	西淡保健センター
	13	水		南淡福祉保健センター
	20	水		緑保健福祉センター
	22	金		三原保健センター
3歳児健康診査 (19年9月生)	19	火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (21年3月生)	5	火	12:30～12:45	
10か月児健康診査 (21年12月生)	12	火	12:30～12:45	
4か月児健康診査 (22年6月生)	26	火	12:30～12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (22年5月生)	21	木	9:45～10:00	
スマイルママセミナー	7	木	13:30～(予約制)	緑市民センター
	21	木		

● 運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
エアロビクス・ストレッチ体操 (要予約)	28	木	13:30～15:00	南淡福祉保健センター

● 特定保健指導 (Y K 教室)

内容	日	曜日	受付時間	場所
「自分の今の体の状態を知ろう」 体重・腹囲・血圧測定(要予約)	27	水	13:30～15:50	南淡福祉保健センター

※各教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日18:00～23:00	
	南淡路病院	土曜13:00～23:00	

休日応急診療所 (広域消防南淡分署横☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
10月 3日(日)	西 口 弘 医師	富 本 喜 文 医師
10月10日(日)	穀 内 勇 夫 医師	友清龍一郎 医師
10月11日(月)	畑 田 卓 也 医師	穀 内 純 江 医師
10月17日(日)	大 鐘 稔 彦 医師	橋 田 友 孝 医師
10月24日(日)	横 山 龍 治 医師	福 田 郁 夫 医師
10月31日(日)	高 田 育 明 医師	福 原 正 博 医師

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日	曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成 (要予約)	15	金	10:00～12:30	三原公民館

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
13	水	11:30～16:00	南淡公民館
31	日	11:30～16:00	くつろぎプラザ「シーパ」



ひょうご食育月間 食について考える

10月は『ひょうご食育月間』です。食べ物を通じて実りの季節を感じ、自然の恩恵に感謝して、季節の食材を使った料理づくりなど、みんなで食育活動に取り組みましょう。

健康大学講座特別講演

日時 11月18日(木) 15:00～16:30
場所 西淡公民館※参加費無料
演題 あなたの笑顔、なにより薬!
講師 昇幹夫氏 (元気で長生き研究所所長)
圖健康課☎44-3004



麻しん・風しん予防接種 予防接種忘れていませんか?

平成22年度麻しん・風しん予防接種対象者	
1期	1歳以上2歳未満の人
2期	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
3期	平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの人
4期	平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの人

1期の人は2歳になるまでに受けましょう。2・3・4期の対象者は、接種期間が23年3月末までです。

● 阿波踊り体操 (いずみ会主催)

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	6	水	10:00～	緑保健福祉センター

休日小児救急診療 (県立淡路病院)

診察日	担当医師	備 考
10月 3日(日)	平 山 毅 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
10月10日(日)	植村幹二郎 医師	
10月11日(月)	富 本 康 仁 医師	
10月17日(日)	田 中 一 宏 医師	
10月24日(日)	奥 村 司 医師	
10月31日(日)	大 橋 明 医師	

インフルエンザ予防接種 10月1日から始まります

インフルエンザは、のどの痛みやせきなどに加えて38℃以上の突然の高熱、筋肉・関節痛、悪寒、全身のだるさなどの症状が現れ、気管支炎や肺炎などを併発して重症化することもあります。**発病予防、感染時の重症化防止のため**10月1日から、インフルエンザの予防接種が始まります。



インフルエンザ予防接種

ワクチンの接種と安全性

今年のワクチンは新型と季節性インフルエンザを含めた「混合ワクチン」ですが、新型インフルエンザワクチンのみもあります。接種後に腫れたり熱がでたり、まれに重篤な症状を引き起こすこともあるので、ワクチン接種は個人の選択でお願いします。

予防接種について

昨年の新型インフルエンザのワクチンは基礎疾患のある人から接種を始めたことが、今回接種に対しての優先者などはありません。

対象者	手続き等	費用
①住民税非課税及び生活保護世帯	総合窓口または健康課へお越しください	無料
②65歳以上の人	医療機関で直接接種してください	1,000円
①、②以外の人※	医療機関で直接接種してください	全額自己負担

※ 60 歳以上 65 歳未満で心臓、腎臓または呼吸器やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を持つ人で身障手帳1級または同等程度の障害を持つ人は **1,000 円** で接種できます。接種時に手帳の写し、もしくは診断書が必要となります。

接種場所 市内の医療機関。市外で接種される人は医療機関に相談してください。※予約必要

接種回数 13 歳未満は2回、13 歳以上は原則1回です。

接種時の持ち物

- 健康保険証 (生活保護受給証明書)
- 接種費用 (または接種券)

期間 10月1日(金)～翌年1月31日(月)
圖健康課☎44-3004

感染を防ぐために

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみ、唾などから感染します。また、モノなどに触れることでウイルスが手に付き、その手を目や鼻、口などにもっていくことで、粘膜からウイルスが侵入することもあります。

感染予防対策

- ①マスクの着用
- ②外出後の手洗いやうがい
- ③十分な睡眠
- ④栄養のバランスのとれた食事、休養を取り体力・抵抗力を高める



症状があったときは・・・

- ①発熱や鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳などの症状があれば、かかりつけ医等に事前に連絡の上受診し、外出は自粛する
 - ②1 時間 1 回、部屋の空気を入れ換え
 - ③水分補給と十分な睡眠
 - ④処方薬は指示通りに最後まで飲む
- 感染力が強く、重症化しやすいインフルエンザは**最も身近で強力な感染症**です。もし症状が出てしまった時は、早期に病院で治療薬を処方してもらいましょう。



乳がん検診をお申し込みした人で、まだ受診していない人は受診しましょう。

阿那賀診療所

☎39-0668
(月・水・木曜日)
9:00～12:00
14:00～17:00
(火・金曜日)
9:00～12:00
16:00～17:00

伊加利診療所

☎39-0886
(火・金曜日)
14:00～15:30
灘診療所
☎56-0655
(月・金曜日)
9:00～12:00
14:00～17:15
(火・木曜日)
9:00～12:00
午後＝往診・検査

沼島診療所

☎57-0030
(月～金曜日)
9:00～12:00
14:00～17:15