

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	20 木	13:00～13:30	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 64歳以下を対象(要予約)	28 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	3 月 12 水 17 月 24 月	9:00～10:30	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 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
母親学級	20 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (23年6月生)	25 火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (22年12月生)	11 火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (22年3月生)	4 火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
3歳児健康診査 (20年9月生)	18 火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (21年7月生)	21 金	13:00～13:30	
強い歯・幼児フッ素塗布 (20年7月・21年1月生)	7 金	13:00～13:45	
育児相談 (22年8月生) (23年3月生)	5 水 12 水 24 月 26 水	13:00～14:00	南淡福祉保健センター 西淡保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (23年5月生)	20 木	9:45～10:00	緑保健福祉センター
遊びの教室	13 木	9:30～(予約制)	

● 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)	14 金	10:00～	松帆活性化センター

● 献血

日曜日	受付時間	場所
13 木	11:30～16:00	南淡公民館
30 日	10:00～16:00	シーバ

● 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	5 水 19 水	10:00～	緑保健福祉センター

● 特定保健指導(ＹＫ教室)

内容	日曜日	時間	場所
「自分の検査値と生活を振り返ってみよう」 体重・腹囲・血圧測定(要予約)	17 月	13:30～14:00	三原保健センター

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

● いきいき百歳体操モデル事業

内容	日曜日	時間	場所
歩行時に支えが必要な人、足腰が弱ってきた人を対象としたおもしろ付けて行う筋肉運動	6 木 13 木 20 木 27 木	13:15～	南淡福祉保健センター 沼島総合センター

※上記教室のお問い合わせは、地域包括支援センター(☎44-3006)まで

ひょうご食育月間

10月は「ひょうご食育月間」です。実りの秋、食べ物を通じて自然の恩恵に感謝し、みんなで食育活動に取り組みましょう。

ポリオ予防接種

場所 緑保健福祉センター
受付時間 13:00～13:30

日程	接種の対象者
10月19日(水)	平成23年2月～5月生 平成16年4月20日～平成17年3月生
11月9日(水)	平成22年10月～平成23年1月生
11月16日(水)	平成22年4月～平成22年9月生
11月30日(水)	平成23年6月～平成23年7月生 平成17年4月～平成2年3月生

※当日都合が悪い人は、健康課へご連絡ください
☎健康課☎44-3004

小児夜間救急電話センター

☎44-3799

開設時間は、毎日午後10時から翌朝6時までです。
※深夜の救急診療では、検査は行いません。また頓服薬以外は薬の処方もできませんのでご了承ください

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☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
10月2日(日)	村野謙一 医師	高田育明 医師
10月9日(日)	浦瀬 巖 医師	穀内純江 医師
10月10日(月)	大鐘稔彦 医師	鈴木俊示 医師
10月16日(日)	穀内勇夫 医師	平山 毅 医師
10月23日(日)	畑田卓也 医師	西口 弘 医師
10月30日(日)	西口 弘 医師	富本喜文 医師

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2日(日)	植村幹二郎 医師	
10月9日(日)	田中一宏 医師	
10月10日(月)	富本康仁 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700
10月16日(日)	奥村 司 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
10月23日(日)	植村幹二郎 医師	
10月30日(日)	平山 毅 医師	

インフルエンザ対策 あなたは本当に万全ですか?

インフルエンザには、ウイルスに感染することで発症します。潜伏期間は1～3日で、38度以上の発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛などの症状があらわれ、高齢者などでは肺炎等を併発して生死にかかわることもあります。



インフルエンザへの対策

予防接種について

インフルエンザの流行のピークは、通常年末から2月にかけてです。

それに備えるために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。特に子どもや高齢者は予防接種を受けましょう。こういった人にうつさないために、家族も皆で受けておくと安心です。

ただし、鶏卵アレルギーのある人は接種を受けるか医師と相談しましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種の助成について

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に要する費用の一部を助成します。予防接種を希望される方は医療機関にご相談ください。

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～12月31日

接種費用 1,000円

持参品 健康保険証

※対象②の人は身体障害者手帳も持参

☎健康課☎44-3004

高齢者インフルエンザ予防接種の接種率

	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度
接種率	58.8%	63.1%	64.7%	58.7%	61.9%

感染しないために

- ①栄養バランスの良い食事をして体力を落とさない
- ②睡眠を十分にとり、疲れを残さない
- ③服装は体を冷やさないものを選び、体温調節する
- ④適度な運動を行い、抵抗力を上げる
- ⑤室温は20度、湿度は50～60%に環境を整える
- ⑥禁煙で呼吸粘膜を正常に保つ



発病したら

- ①早めに医師の診察を受ける
- ②安静にして、しっかり睡眠をとる
- ③加湿器などを使用し、部屋を乾燥させない
- ④こまめに水分を補給する



感染拡大を防ぐ

マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスは2～3m飛ぶといわれています。

発熱や咳などの症状がある人は、感染拡大防止のためマスクを着用しましょう。

