

9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	15 木	10:00～	さくら苑・すいせんホーム

● 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)	30 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、 体脂肪測定など	5 月	9:00～10:30	三原保健センター
	12 月		緑保健福祉センター
	21 水		西淡保健センター
	26 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
母親学級	15 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (23年5月生)	27 火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (22年11月生)	13 火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (22年2月生)	6 火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
3歳児健康診査 (20年8月生)	20 火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (21年6月生)	16 金	13:00～13:30	
強い歯・幼児フッ素塗布 (20年6月・20年12月生)	2 金	13:00～13:45	
育児相談 (22年7月生) (23年2月生)	7 水	13:00～14:00	南淡福祉保健センター
	14 水		西淡保健センター
	21 水		緑保健福祉センター
28 水	三原保健センター		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (23年4月生)	22 木	9:45～10:00	
遊びの教室	8 木	9:30～(予約制)	緑保健福祉センター
発達支援相談	8 木	13:30～(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 水	10:00～	松帆活性化センター

● 献血

日曜日	受付時間	場所
15 木	10:00～11:45	J Aあわじ島阿万支所

● 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	21 水	10:00～	緑保健福祉センター

※上記教室・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☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
9月4日(日)	橋田友孝 医師	穀内勇夫 医師
9月11日(日)	福田郁夫 医師	大鐘稔彦 医師
9月18日(日)	福原正博 医師	畑田卓也 医師
9月19日(月)	前田昌己 医師	渡辺 優 医師
9月23日(金)	真野博文 医師	柴田亮平 医師
9月25日(日)	宮崎美枝 医師	斉藤雅文 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
9月4日(日)	植村幹二郎 医師	
9月11日(日)	田中一宏 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700
9月18日(日)	富本康仁 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
9月19日(月)	奥村 司 医師	
9月23日(金)	大橋 明 医師	
9月25日(日)	平山 毅 医師	

● 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	8 木	13:15～	南淡福祉保健センター
を対象としたおもりを	15 木		
付けて行う筋肉運動	22 木		
	29 木		

※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

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成

市では、肺炎球菌に起因する高齢者の肺炎の発症及び重症化を予防するため、肺炎球菌ワクチン接種に要する費用の一部を助成します。ただし、この予防接種は任意の予防接種です。予防接種を希望される人は医療機関にご相談ください。

対象者 市内在住の75歳以上の人(平成23年4月1日現在)

助成額 接種費用のうち4,000円を上限として助成(助成を受けられるのは1回限り)

自己負担額 接種費用のうち助成額を超える額となります。医療機関により自己負担額は異なりますので、接種希望の医療機関へご確認ください

※9月中に対象者へ高齢者肺炎球菌ワクチン接種記録票(クリーム色)を郵送しますので、予防接種を希望される人は接種記録票と後期高齢者医療被保険者証を持参のうえ医療機関で接種を受けてください

健康課☎44-3004

乳がん検診について

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早めに受診しましょう。検診期間は12月までですが、毎年11月以降は予約が混み合います。



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でもできませんのでご了承ください



▲市が行う介護予防事業の一環で、口腔機能向上のため歯の手入れの仕方を学びます

口腔機能が低下していませんか?
口の中を清潔にしていけないと、歯周病から歯を失い、やわらかい物しか食べられなくなりやすくなります。そうなる前に、口のまわりの筋力が落ちて、かむ力や飲み込む力が弱くなって、口の中の細菌や雑菌が飲食食物などとともに肺や気管支に入り込み、肺炎を起します。そうならないためにも、口の中を清潔にしておき、口の体操も取り入れ、口のまわりや舌の筋肉などを刺激し、口の機能を維持しましょう。

高齢になつてくると、身体機能の低下とともに、食生活自体に命を危険にさらす落とし穴が出てきます。危険度は若い時の何倍も高く、無意識のうちには危険な食生活に傾いていることがあります。ここで、あなたの食生活をふり返ってみましょう。
歳とともに食事量が減ってきているのに、いつもごはんや漬物や納豆などで済ませていると、栄養不足で体力・免疫力が低下し、転んで骨折する恐れもあります。
バランスよく食べることで、特に動物性たんぱく質(魚や肉、卵)もとるよう心がけましょう。

お年寄りの安心食生活

日本は世界一の長寿国になり、現在約5人に1人が65歳以上のお年寄りになってきました。しかし、大切なのは、長い人生を元気で健康に過ごすこと。そのためには食生活が基本となります。

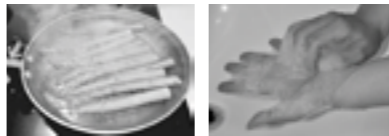
健康課☎44-3004



食中毒になりやすい

お年寄りの食中毒には、3つの盲点があります。

- ① 手を洗わない**
外から帰ってきたとき、食事をする前など、面倒くさがらず必ず十分な手洗いをしましょう。
- ② しつかりと加熱しない**
病原菌の手取り早い殺菌方法は加熱です。85℃で1分以上の十分な加熱を。
- ③ もったいないと食べる**
消費期限が過ぎていても「少しくらい大丈夫」と、つい食べてしまいがちです。しかし、歳とともに免疫力が落ちてきていることを自覚して、「もったいないから」と食べるのをやめましょう。



食の事故に要注意!

お年寄りの食の事故の原因は生活機能低下によるもの。食べる力、体を動かす力、判断力、注意力、すべて生活機能です。事故の原因と、予防のための対策を知っておきましょう。
① もちなどをのどに詰まらせて窒息しないよう、まずお茶などで喉を濡らせてから小さく切ったものを少しずつ食べるようにする
② コンロの火が衣類に着火して火傷しないよう、袖や裾が広がった衣類を避け、防炎加工の衣類を利用する
③ 袋戸棚に調理道具をしまおうとして台に上る際、転倒する恐れがあるので取りやすい位置に片付ける

