

1月の健康カレンダー

健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血糖測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定など	4	木	9:00～11:00	緑保健康福祉センター
	12	金	〃	西淡保健センター
	15	月	〃	三原保健センター
介護予防相談(血圧測定、検尿など)	22	月	〃	南淡福祉保健センター
	11	木	9:30～11:00	ふくら荘
	25	木	〃	仁尾荘

個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室 月1回6か月コース。軽症糖尿病で64歳までの方を対象(要予約)	10	水	9:00～17:00	南淡福祉保健センター
	12	金	9:00～11:00	西淡保健センター
	17	水	〃	緑保健康福祉センター
	22	月	9:00～17:00	三原保健センター
	22	月	〃	南淡福祉保健センター
	24	水	9:00～11:00	西淡保健センター

リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
機能訓練を必要とされる方を対象(要予約)	10	水	11:30～15:30	緑保健康福祉センター
	10	水	13:30～15:30	西淡保健センター
	15	月	〃	三原保健センター
	17	水	〃	緑保健康福祉センター
	22	月	〃	南淡福祉保健センター
	24	水	〃	西淡保健センター

母子健康カレンダー

内容	日	曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布(平成15年10月・16年4月生)	18	木	13:30～13:45	緑保健康福祉センター
2歳児歯科健診(平成16年10月生)	5	金	13:15～13:30	
母親学級(後期)	11	木	13:30～14:00	
コアラ教室	25	木	9:30～11:00	緑保健康福祉センター
育児相談(平成17年11月生・平成18年6月生)	4	木	13:30～14:30	
	15	月	〃	
3歳児健康診査(平成15年11月・12月生)	15	月	〃	南淡福祉保健センター
	26	金	〃	三原保健センター
	9	火	13:30～13:45	西淡保健センター
10か月児健康診査(平成18年3月生)	10	水	〃	三原保健センター
	12	金	〃	南淡福祉保健センター
	16	火	13:30～13:45	西淡保健センター
4か月児健康診査(平成18年9月生)	17	水	〃	三原保健センター
	19	金	〃	南淡福祉保健センター
	23	火	13:30～13:45	緑保健康福祉センター
	24	水	〃	三原保健センター
	26	金	〃	南淡福祉保健センター

休日応急診療所(広域消防南淡分署横 453-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
1月1日(月)	日笠久美 医師	宮崎美枝 医師
1月2日(火)	橋田友孝 医師	村野謙一 医師
1月3日(水)	馬部樹也 医師	浦瀬巖 医師
1月7日(日)	橋田友孝 医師	大鐘稔彦 医師
1月8日(月)	馬部樹也 医師	高田育彦 医師
1月14日(日)	前田昌己 医師	穀内勇夫 医師
1月21日(日)	福原正博 医師	畑田卓也 医師
1月28日(日)	福田郁夫 医師	渡辺優 医師

ヘルシークッキング教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	11	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

食生活改善教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	16	火	10:00～12:00	三原保健センター

男の料理教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、調理実習	18	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ストレッチ体操	11	木	13:30～15:00	三原保健センター
エアロビクス・ダンベル体操(要予約)	9	火	〃	南淡福祉保健センター
	15	月	〃	緑保健康福祉センター
	26	金	〃	西淡保健センター

いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の体操・講話など 65歳以上の方を対象	5	金	13:30～15:30	三原保健センター
	10	水	11:30～15:30	緑保健康福祉センター
	12	金	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	15	月	13:30～15:30	三原保健センター
	18	木	9:30～11:00	沼島総合センター
	24	水	13:30～15:30	湯の川荘

足元げんき教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防を含めた足腰の運動 65歳以上の方を対象(要予約)	9	火	9:30～11:30	緑保健康福祉センター
			13:30～15:30	
	23	火	9:30～11:30	

献血

日	曜日	受付時間	場所
25	木	11:30～16:00	南淡公民館

献血のご協力をお願いします

※健康カレンダーは南あわじ市ホームページの「イベントカレンダー」からでもご覧いただけます。
アドレスは、<http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>



休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
1月1日(月)	奥村司 医師	9:00～17:00 担当医は都合により変更になることもあります。 受診前に電話をおかけください(☎23-2700)
1月2日(火)	大橋明 医師	
1月3日(水)	平山毅 医師	
1月7日(日)	田中一宏 医師	
1月8日(月)	富本康仁 医師	
1月14日(日)	奥村司 医師	
1月21日(日)	大橋明 医師	
1月28日(日)	村上龍助 医師	

感染経路は?
汚染された魚貝類を生や十分過熱調理しないで食べた場合に感染します。
また、ウイルスは腸内で増殖し、便に排出されます。患者の便や吐物からの二次感染により食中毒になります。

主な症状は?
潜伏期間は24時間から48時間です。主な症状は嘔吐と下痢で、発病当初に激しい症状をおこします。下痢・吐き気・腹痛・発熱(38度以下)など、風邪とよく似た症状です。
一般的に軽症で2日から3日で回復しますが、回復後もしばらくウイルスの排出が続くので注意が必要です。少くもウイルスを摂取することでも発症し、抵抗力が落ちてくる人や老人・乳幼児では重症化することもあります。



予防法は?
ノロウイルスは熱に弱いので、カキ等の二枚貝の生食は避け、十分に火を通して食べましょう。
調理前やトイレの後の手洗い・消毒を徹底しましょう(手洗いの後、使用するタオル等は清潔なもの)。
まな板、包丁、ふきんなど熱湯や殺菌剤(次亜塩素酸ナトリウム)で十分殺菌しましょう。
調理従事者は、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱など風邪に似た症状があったときは、調理行為に携わらないようにするとともに、医療機関等を早めに受診しましょう。
患者の便、嘔吐物の処理には細心の注意を払いましょう(嘔吐物や便に接触しない。接触した場合は、洗浄し殺菌剤で消毒)。

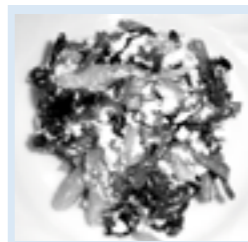
はたちの献血キャンペーン
一年でいちばん血液が不足する冬の時期に、若い方々を中心に献血の協力を呼びかけています。日本赤十字では毎年一月から二月にかけて「はたちの献血キャンペーン」を全国で実施しています。
たくさんの方の命を支えている献血に皆さんのご協力をお願いします。

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院 ☎42-5335	木	翠鳳第一病院 ☎45-0099
	平成病院 ☎42-5335		中林病院 ☎42-6200
火	八木病院 ☎42-6188	土	翠鳳第一病院 ☎45-0099
	中林病院 ☎42-6200		
水	南淡路病院 ☎53-1553	●平日は午後6時から午後11時まで ●土曜日は午後1時から午後11時まで	

食 季節の健康レシピ

焼きしめじと青菜の白和え (4人分)



【作り方】
①豆腐はおもしをのせて水気を切る。
②しめじは石づきを除いて小房に分け、グリルなどで焼いて冷ましておく。
③ほうれん草はゆでて、冷水にとり、水気をしぼってから2～3センチの長さに切る。広げてしょうゆをかけ、水気を軽く絞る。
④①の水気を絞り、すり鉢でつぶしながら混ぜ、さらにAの材料を加えてすり混ぜる。
⑤④のあえ衣に②③を加えてあえる。(エネルギー 90kcal・塩分1.2g)

【材料】
しめじ 1パック
ほうれん草 300g
豆腐 200g
A { 白すりごま 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
塩 小さじ1/3
しょうゆ 小さじ2

