

10月の健康カレンダー

● 介護予防健康教室

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病・栄養・介護予防の相談や健診など	23 木	9:30～11:00	仁尾荘

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	16 木	9:30～12:00	沼島総合センター

● 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)	24 金	13:30～15:00	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	1 水	9:00～11:00	緑保健福祉センター
	6 月	〃	三原保健センター
	20 月	〃	西淡保健センター
	27 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・幼児フツ塗布 (17年7月・18年1月生)	7 火	13:00～13:15	
2歳児歯科健診 (18年7月生)	21 火	13:00～13:15	緑保健福祉センター
母親学級	9 木	13:15～13:30	
遊びの教室	23 木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	23 木	13:30～(予約制)	
育児相談 (19年8月生)	8 水	13:00～13:15	緑保健福祉センター
(20年3月生)	1 水	〃	西淡保健センター
	22 水	〃	三原保健センター
	15 水	〃	南淡福祉保健センター
3歳児健康診査 (17年9月生)	17 金	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (19年3月生)	3 金	12:30～12:45	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査 (19年12月生)	14 火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (20年6月生)	28 火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (20年5月生)	28 火	9:45～10:00	西淡保健センター
食育講座はくばく栄養サロン (20年1・2月生)	14 火	10:00～10:30 (予約制)	南淡福祉保健センター

● 献血

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



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5日(日)	日笠久美 医師	西口 弘 医師
10月12日(日)	福田郁夫 医師	富本喜文 医師
10月13日(月)	橋田友孝 医師	村野謙一 医師
10月19日(日)	福原正博 医師	友清龍一郎 医師
10月26日(日)	前田昌己 医師	日笠久美 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5日(日)	田中一宏 医師	受診前に電話をおかけください。
10月12日(日)	平山 毅 医師	☎23-2700
10月13日(月)	植村幹二郎 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19日(日)	坂口美奈子 医師	
10月26日(日)	村上龍介 医師	

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	

● 特定保健指導

内容	日曜日	時間	場所
保健指導・運動など	2 木	13:15～15:00	緑保健福祉センター

● A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とされる方を対象(要予約)	22 水	13:30～15:30	緑保健福祉センター

● いきいき教室

内容	日曜日	時間	場所
介護予防教室 (健康チェック・体操・認知症予防・レクリエーションなど) 65歳以上の方を対象(要予約)	1 水	13:30～15:00	緑保健福祉センター
	2 木	〃	三原保健センター
	7 火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	8 水	13:30～15:00	西淡保健センター
	16 木	13:00～15:00	沼島総合センター

● リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
転倒予防のための下肢筋力・バランス力向上運動。65歳以上で筋力低下、移動能力の低下がある方を対象(要予約)	9 木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
		13:30～15:00	西淡保健センター
	14 火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
		13:30～15:00	三原保健センター
	23 木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
		13:30～15:00	西淡保健センター
	28 火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
		13:30～15:00	三原保健センター

● 足腰ピンシャシ教室

内容	日曜日	時間	場所
介護予防の運動教室(筋力向上トレーニング、転倒予防エクササイズ、リズム体操など) 65歳以上の方を対象(要予約)	3 金	9:30～11:30	三原市民センター
		13:30～15:30	西淡公民館
	10 金	9:30～11:30	緑市民センター
		13:30～15:30	南淡福祉保健センター
	17 金	9:30～11:30	三原市民センター
		13:30～15:30	西淡公民館
	24 金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
		13:30～15:30	南淡福祉保健センター

● 脳の健康教室

内容	日曜日	時間	場所
認知症予防の教室。読み書き計算など 65歳以上の方を対象(要予約)	6 月	9:30～10:30 10:30～11:30	緑市民センター

● お達者教室

内容	日曜日	時間	場所
講演「100歳まで健康に生きる方法」 65歳以上の方を対象(要予約)	15 水	13:30～15:00	三原保健センター
	20 月		

※「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「足腰ピンシャシ教室」、「脳の健康教室」、「お達者教室」のお問い合わせは、地域包括支援センター(☎44-3006)まで。それ以外は健康課(☎44-3004)へ。

■ 受付場所
医療機関で受付しています
※市外の医療機関で接種する人は総合窓口センターで受付
☎健康課 44・3004

▽接種期間
10月1日(水)～12月末日
▽接種場所
島内の受託医療機関
▽持参品
住所・氏名・生年月日を確認できるもの(健康保険証や運転免許証など)

例年、12月～3月に流行するインフルエンザ。市では、高齢者と特定疾患のある方に予防接種の助成を行います。
▽対象者
①南あわじ市に住所を有する満65歳以上の入
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に一定の障害を有する人
▽個人負担金
1000円(接種時に医療機関でお支払いください)



▶栄養と休養を取る
バランスのよい食事を心がけ、十分に休養をとりましょう



▶手洗い・うがい
朝や帰宅後は、もちろん、のどに痛みを感じたら、よくうがいをしましょう



◇インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザ	かぜ
急激に高熱(38～40℃)が出る	徐々に微熱
悪寒を伴う。頭痛や関節痛・筋肉痛、倦怠感などの全身症状が出る	のどや鼻などの局所症状や全身症状が出る
のどや鼻の局所症状が出る	

▲早めの予防接種
10～12月に、受けるのが効果的です。効果は2週間くらいで現れ、その後5ヶ月間持続します



◀マスクの着用
咳やくしゃみからの感染を防ぎます。インフルエンザをうつされないためにも、オススメです

阿那賀診療所

曜日	午前診察	午後診察
月・水・木	9:00～12:00	14:00～17:00
火・金		16:00～17:00

伊加利診療所

曜日	午前診察	午後診察
火・金	休診	14:00～15:30

※土日祝日、年末年始は休診です

☎阿那賀診療所 ☎39-0668

診療所の時間案内

夜間、急に子どもの具合が悪くなった。でもこんなときどうしたら...
発熱・下痢・嘔吐
水分摂取ができていなければ、緊急の受診は必要ありません。ただし、生後2か月までの乳児の発熱や嘔吐が頻繁なときは、救急受診してください。
発作、咳が続く
寝ることができないほどの咳、呼吸困難がある場合は救急受診してください。

教室参加者の募集

脳の健康教室

読み書き、計算で認知症を予防します。

■対象 65歳以上で、毎日10分程度の自宅学習が可能の人

■期間 11月17日～2月23日(毎週月曜日)

■定員 20人(無料)

■場所 三原保健センター

■申込締切日 10月17日(金) ※先着順

☎地域包括支援センター ☎44-3006



糖尿病個別健康教室

「血糖値が気になる」人のための健康教室です。

■対象 64歳以下。20年度健診結果で検査値が次の条件にあてはまる人
・空腹時血糖 110～125mg/dl
・HbA1c 5.5～6.0%(ヘモグロビン値)

※胃切除を受けた人、糖尿病や心疾患、脳血管疾患の既往歴のある人は対象になりません

■初回の日時・場所

日程	時間	場所
11月5日(水)	8:40～11:30 の内、30分程度 (予約制)	緑保健福祉センター
11月10日(月)		三原保健センター
11月17日(月)		西淡保健センター
11月25日(火)		南淡福祉保健センター

■申込締切日 10月17日(金)

☎健康課 ☎44-3004

いきいき健康生活

健康課 ☎44-3004

