

1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	19 木	13:30 ~	消防コミュニティセンター

● 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)	27 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	6 金 11 水 16 月 23 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	19 木	13:15 ~ 13:30	
4か月児健康診査 (23年9月生)	31 火	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (23年3月生)	17 火	12:30 ~ 13:00	
1歳6か月児健康診査 (22年6月生)	10 火	12:30 ~ 13:00	緑保健福祉センター
2歳児歯科検診 (21年10月生)	20 金	13:00 ~ 13:30	
3歳児健康診査 (20年12月生)	24 火	12:30 ~ 13:00	
強い歯・幼児フッ素塗布 (20年10月・21年4月生)	13 金	13:00 ~ 13:45	
育児相談 (22年11月生) (23年6月生)	6 金 11 水 18 水 25 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8月生)	26 木	9:45 ~ 10:00	緑保健福祉センター
遊びの教室	12 木	9:30 ~ (予約制)	
発達支援相談	12 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)	19 木	10:00 ~	松帆活性化センター

● 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 木 18 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
	中林病院	平日18:00 ~ 23:00	
水	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
1月 1日(日)	友清龍一郎 医師	日笠久美 医師
1月 2日(月)	日笠久美 医師	橋田友孝 医師
1月 3日(火)	西口 弘 医師	福原正博 医師
1月 8日(日)	福原正博 医師	穀内勇夫 医師
1月 9日(月)	前田昌己 医師	畑田卓也 医師
1月15日(日)	真野博文 医師	渡辺 優 医師
1月22日(日)	宮崎美枝 医師	斉藤雅文 医師
1月29日(日)	村野謙一 医師	柴田亮平 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
1月 1日(日)	平山 毅 医師	
1月 2日(月)	植村幹二郎 医師	
1月 3日(火)	田中一宏 医師	
1月 8日(日)	大橋 明 医師	受診前に電話をおか けください。 ☎23-2700
1月 9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。
1月15日(日)	田中一宏 医師	
1月22日(日)	富本康仁 医師	
1月29日(日)	奥村 司 医師	

● 特定保健指導 (YK教室)

内容	日曜日	受付時間	場所
摂取カロリー・消費 カロリーのバランス 体重・腹囲・血圧測定(要予約)	30 月	13:30 ~	三原保健センター

※上記教室のお問い合わせは、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り を付けて行う筋力運動	4 水 10 火 17 火 24 火 31 火	13:15 ~	三原保健センター

※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

町ぐるみ健診を受診の結果

「精密検査が必要」と判定された人へ

その後、精密検査は受診されまし
たでしょうか？まだ受診されてい
ない方は、ご自身の健康状態を詳しく
知るためにも早めに医療機関を受
診されることをお勧めします。



☎健康課☎44-3004

高齢者を抱える家族の会

認知症高齢者を介護されている人へ

介護の悩みを抱える人同士が、日ごろの思いを話
す場です。

日 時 1月11日(水) 14:00~15:00

場 所 三原公民館

☎地域包括支援センター☎44-3006

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

ノロウイルスに注意!

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化することがあります。ノロウイルスには特効薬やワクチンはありません。食品の衛生管理や手洗いなどをして感染から身を守ることが重要です。

☎健康課☎44-3004

ノロウイルスの感染経路
ウイルスがついた手で配膳や料理をする。その料理を食べた人の口から感染します。また、ウイルスに汚染された二枚貝を食べたり井戸水を飲んだりすると感染することもあります。さらに、感染者の便やおう吐物がついたものが口に入ったり、乾燥して舞い上がったウイルスを吸い込むことで感染があります。

ノロウイルスによる症状
吐き気、下痢、おう吐、腹痛などに加え、熱が出ることもあります。1、2日で治りますが、その後1週間、長いときには1か月程度ウイルスの排泄が続くことがあるので、人にうつさない気配りも必要。感染しても症状が出ないケースもあります。

ノロウイルスの特徴
油断しがちな冬場に急増するのがノロウイルス感染症。11月くらいから発生件数は増加しはじめ、12、翌年1月が発生のピークになる傾向があります。また、通常なら1、2日で落ち着くノロウイルスの症状も、抵抗力の弱い人は下痢から来る脱水症状やおう吐物による窒息など、重症化する危険性もあります。お子さんや高齢者は特に注意して水分と栄養補給を心がけてください。

月	感染者数
5 ~ 10月	856人
1 ~ 4月、11、12月	10,018人

▲厚生労働省平成21年食中毒発生状況より



① 手洗いの習慣を身につける
調理や食事前、下痢やおう吐物を処理した後、トイレの後、オムツ交換後、外出から戻ったときなど、しっかりと手洗いを習慣を身につけましょう。

② ノロウイルスを殺菌する
食品についたノロウイルスを殺すには、加熱調理が有効。食中毒の原因となる二枚貝も中心温度85度以上で加熱すれば問題ありません。

③ おう吐物の処理方法
おう吐物や便を片づけるときは、プラスチック手袋をつけ、直接さわらないようにします。おう吐物や便の処理は、はじめにウイルスが飛び散らないように注意してペーパータオルでふきとった後、塩素系漂白剤に浸すように消毒しましょう。

通常は塩素系漂白剤を50倍に薄めて使用します。トイレの取っ手や手すり、便座、ドアノブ、テーブル、おもちゃ等、手がよく触れる場所の消毒は200倍に薄めて使用します。

塩素系漂白剤を薄めるには、ペットボトルのキャップ2杯(約10ml)の塩素系漂白剤を、それぞれ500ml、2000mlの水に混ぜて行います。

ノロウイルス予防対策のポイント

知っておきたい

ペットボトルを使った塩素系漂白剤の薄め方

塩素濃度 5~6%

50倍の薄め方
水 500 ml
吐物や下痢便で汚れた物・床の消毒

200倍の薄め方
水 2L
手がよくふれるトイレの取っ手や手すり、便座、ドアノブ、テーブル、おもちゃ等の消毒

ペットボトルのキャップ2杯(約10ml)の塩素系漂白剤を混ぜる