

1月の健康カレンダー

緑保健福祉センター ☎ 44-3009

日曜日	曜日	内 容	受付時間	場 所
4	水	成人健康相談	9:00~11:30	緑老人福祉センター
		いきいき教室	13:30~15:30	緑保健福祉センター
5	木	ダンベル体操&エアロピクス教室	13:30~15:00	しづおり館
10	火	成人健康相談	9:00~11:30	緑保健福祉センター
		足元げんき教室(午前クラス)	9:30~11:30	
		足元げんき教室(午後クラス)	13:30~15:30	
		リハビリ教室	13:30~15:30	
11	水	リハビリ教室	13:30~15:30	緑保健福祉センター
16	月	糖尿病相談	9:00~11:30	
		ダンベル体操&エアロピクス教室	13:30~15:00	
18	水	いきいき教室	13:30~15:30	緑保健福祉センター
24	火	足元げんき教室(午前クラス)	9:30~11:30	
		足元げんき教室(午後クラス)	13:30~15:30	
25	水	リハビリ教室	13:30~15:30	

西淡保健センター ☎ 37-3029

日曜日	曜日	内 容	受付時間	場 所
4	水	健康相談	13:30~15:00	湯の川荘
5	木	〃	10:00~11:00	万松園
6	金	〃	13:30~15:00	西淡保健センター
11	水	簡単・おいしいお菓子教室	10:00~12:00	松帆活性化センター
		リハビリ教室	13:30~16:00	西淡保健センター
12	木	健康大学	10:00~11:00	万松園
23	月	ヘルシースリム教室	13:30~15:00	西淡保健センター
25	水	ザ☆男の料理教室	10:00~12:00	松帆活性化センター
		訪問リハビリ	13:30~15:00	各地区

南淡福祉保健センター ☎ 50-2122

日曜日	曜日	内 容	受付時間	場 所
5	木	住民健康相談	9:30~11:00	ふくら荘
10	火	糖尿病相談	9:30~11:00	南淡福祉保健センター
		ダンベル教室	13:30~15:00	
11	水	住民健康相談	9:30~11:00	
12	木	老人いきいき教室	9:30~11:00	
		ヘルシークッキング教室	9:30~12:00	
16	月	リハビリ教室	13:30~15:30	阿万公民館
17	火	住民健康相談	9:30~11:00	沼島総合センター
19	木	沼島いきいき教室	9:30~11:00	
		愛育班研修会	9:30~11:00	
		男の料理教室	9:30~12:00	南淡福祉保健センター
24	火	いずみ会研修会	9:30~11:00	仁尾荘
26	木	住民健康相談	9:30~11:00	
27	金	訪問リハビリテーション	16:00~17:00	

三原保健センター ☎ 43-5039

日曜日	曜日	内 容	受付時間	場 所
5	木	体ほぐし体操教室	14:15	三原保健センター
6	金	お達者教室	10:00	
16	月	健康相談	9:00~11:00	
		転ばぬ教室	13:30	
17	火	食生活改善教室&男の料理教室	10:00	
19	木	体ほぐし体操教室	14:15	
23	月	健康相談	9:00~11:00	
30	月	個別健康教室(ヘルスアップ教室)	9:00	

母子健康カレンダー

()は対象者

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

※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/

献血のお知らせ

健康課 ☎ 44-3004

日曜日	曜日	受付時間	場 所
5	木	12:30~16:00	翠鳳第一病院
25	水	11:30~16:00	南淡公民館

休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師
1月1日(日)	田中一宏 医師
1月2日(月)	植村幹二郎 医師
1月3日(火)	坂口実奈子 医師
1月8日(日)	富本康仁 医師
1月9日(月)	奥村司 医師
1月15日(日)	田中一宏 医師
1月22日(日)	村上龍助 医師
1月29日(日)	平山毅 医師

※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)

冬の食中毒にご用心!

ノロウイルスについて

食中毒は、細菌やウイルス、自然毒、化学物質などが原因で発生します。食中毒というと梅雨時や夏に多いイメージがありますが、冬も多く発生します。その原因の多くは「ノロウイルス」によるものです。

冬から春先にかけて発生することが特徴で、ノロウイルスで汚染された食品を食べると、一〜二日で吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、軽度の発熱などがおこります。以前は「小型球形ウイルス」と呼ばれていましたが、平成十五年八月に食品衛生法施行規則の改正により「ノロウイルス」に改められました。

感染経路は?

ノロウイルスは食品内で増殖せず、腸内で増殖し、便に排出されます。そして、下水を通じて河川、海へと流れ、

① 加熱処理で感染防止!
ノロウイルスは熱に弱いので、カキなどの二枚貝の生食は避けておきましょう。十分に火を通して食べましょう。

② 洗って予防!
トイレの後、調理の前、食事の前には、よく手を洗いましょう。(ノロウイルスは症状が治まった後も、一〜二週間程度、便に排泄されるといわれています。)

③ 二次感染に注意!
調理器具もよく洗い、熱湯などで消毒しましょう。

平成16年兵庫県内の病因物質別発生状況

原因物質	感染者
ノロウイルス	951人
腸炎ビブリオ	98人
不明	134人
サルモネラ球菌	82人
植物性自然毒	84人
黄色ブドウ球菌	61人
セレウス菌	14人
動物性自然毒	4人
カンピロバクター菌	54人

平成十六年に発生した食中毒のうち、約六割は「ノロウイルス」によるものでした。

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
火	平成病院 ☎ 42-5335	金	中林病院 ☎ 42-6200
	八木病院 ☎ 42-6188	土	翠鳳第一病院 ☎ 45-0099
水	中林病院 ☎ 42-6200		
	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

休日応急診療所(☎53-1536)

診察日	9:00~16:30	19:00~22:30
1月1日(日)	穀内勇夫 医師	平山毅 医師
1月2日(月)	畑田卓也 医師	田中一宏 医師
1月3日(火)	柴田亮平 医師	富本喜文 医師
1月8日(日)	前田昌巳 医師	柴田亮平 医師
1月9日(月)	浦瀬巖 医師	高田育明 医師
1月15日(日)	日笠久美 医師	友清龍一郎 医師
1月22日(日)	真野博文 医師	福田郁夫 医師
1月29日(日)	村野謙一 医師	橋田友孝 医師

※場所 南あわじ市賀集八幡32番地1(広域消防南淡分署横)

はたちの献血キャンペーン

1月1日~2月28日

このキャンペーンは、一年でもっとも献血が少なくなる冬の血液安定確保と特に若い方々に献血の必要性をもっと知っていただくことを目的に実施されます。献血は全体の30%近くが10代、20代の方の協力によって支えられているのが現状です。ますます進む少子化は献血を支える年代を減少させ、将来、慢性的な血液不足が起こると予想されます。血液は人工的に造ることができません。輸血医療を支えるためには、幅広い年代層の献血協力が必要です。



献血キャラクター チッチ

