

10月の健康カレンダー

健康相談・個別健康教室

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	2	水	9:00～10:30	三原保健センター
	9	水		緑保健福祉センター
	16	水		西淡保健センター
	23	水		南淡福祉保健センター

愛育班活動

内容	日	曜日	場所
愛育班活動	17	木	沼島コミュニティ消防センター

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	17	木	13:15～13:30	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (25年6月生)	22	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (24年12月生)	15	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (24年3月生)	1	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (23年7月生)	18	金	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (22年9月生)	8	火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
強い歯大好き健診 (22年7月・23年1月生)	4	金	13:00～13:30	
育児相談 (24年8月生) (25年3月生)	2	水	13:00～14:00	南淡福祉保健センター
	9	水		西淡保健センター
	16	水		緑保健福祉センター
	23	水		三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (25年5月生)	24	木	9:45～10:00	緑保健福祉センター
遊びの教室(予約制)	10	木	9:30～9:45	
発達支援相談(予約制)	10	木	13:30～	

献血

日	曜日	受付時間	場所
15	火	11:30～16:00	南淡公民館
27	日	10:00～16:00	シーバ



いずみ会リーダー養成講座

内容	日	曜日	時間	場所
食生活に関する講座	4	金	10:00～12:30	南淡公民館
	22	火	10:00～15:00	

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00～23:00
土曜13:00～23:00

休日応急診療所(広域消防南淡分署内☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
6日(日)	穀内勇夫 医師 斉藤雅文 医師	
13日(日)	西口 弘 医師 柴田亮平 医師	
14日(月)	大鐘稔彦 医師 高田育明 医師	
20日(日)	斉藤雅文 医師 穀内純江 医師	
27日(日)	柴田亮平 医師 鈴木俊示 医師	

● 特定保健指導(ヤセてきれいになるY K教室)

内容	日	曜日	時間	場所
「自分の検査値と生活を振り返ってみよう」	21	月	13:30～15:30	三原保健センター

● 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	2	水	10:00～	緑保健福祉センター
	16	水		

認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の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 10月9日(水) 14:00～15:00
場所 三原公民館
岡地域包括支援センター☎44-3006

受動喫煙の防止等に関する条例

兵庫県では「受動喫煙の防止等に関する条例」を制定しました。
受動喫煙 自分の意志に関わらず、他人のたばこの煙を吸わされること。
たばこの煙 喫煙者本人だけでなく、特に妊婦や未成年者など周りの人の健康にまで悪影響があります。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、がんだけでなく心筋梗塞や脳梗塞、喘息、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの様々な病気を引き起こすことが明らかになっています。
条例 条例では不特定または多数の人が出入りすることができる空間(公共的空間)を有するすべての施設について、受動喫煙を防止するためのルールを定めています。
※ルールの詳細は兵庫県ホームページをご覧ください

小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター
毎日午後10時～午前6時までの間、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。
岡小児夜間救急電話センター☎44-3799
◆休日小児救急診療
日曜・祝日・年末年始の午前9時～午後5時までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。
岡洲本応急診療所☎24-6340

インフルエンザ感染を防ごう!!

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染で起こり、風邪とは異なる感染症です。突然の38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節痛などがあらわれ重症化すると命に関わることもあり注意が必要です。

岡健康課☎44-3004

インフルエンザ

どんな種類があるの？

季節性インフルエンザ

人の体には免疫という力があり、一度ウイルスに感染したら次に同じ形のウイルスがきたときは排除することができます。しかしインフルエンザウイルスは形が絶えず変化する性質があるため繰り返し感染してしまいます。このように毎年流行するインフルエンザのことを季節性インフルエンザといいます。

感染するのは嫌!!

予防する方法は？

インフルエンザに感染した時は？

医師の指示どおりに薬を服用し、安静にして休養をとみましょう。水分も十分に補給しましょう。
インフルエンザウイルスの感染力はとても高く、ウイルスに感染し発症してから3～7日間はウイルスを排出するといわれています。症状が落ち着いて見えてもしばらくは体内にウイルスが残っているため熱が下がってから2日間は自宅療養が必要です。



高齢者インフルエンザ予防接種の助成

市では、インフルエンザの発症及び重症化を予防するために、高齢者インフルエンザ予防接種に要する費用の一部を助成します。予防接種を希望する人は医療機関にご相談ください。
対象
①接種日に65歳以上の市内在住の人
②接種日に60歳以上の市内在住の人で、一定の心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫機能の障害を有する人

新型インフルエンザ

鳥や豚などのインフルエンザウイルスが変異し、人から人にうつる新しいインフルエンザウイルスになることがあります。これを新型インフルエンザといいます。ほとんどの人が免疫をまったく獲得していないことから急速に感染が広がり、世界的流行(パンデミック)が起こるおそれがあります。やがて免疫を持つ人が増えると規模も縮小していきます。多くの人に免疫ができた結果、新型から普通のインフルエンザになっていきます。



感染を防ぐために

人ごみを避ける、手洗いうがいをこまめにする
マスクを着用する、湿度を高くする(50～60%)
バランスの良い食生活、
適度な運動と十分な睡眠、
体を冷やさない



予防接種について

例年12月から3月頃にかけて流行します。流行前に予防接種を受けておくとインフルエンザにかかりにくくしたり、重症化を防ぐ効果があるとされています。ワクチンはその年ごとに変わるので毎年受ける必要があります。



接種期間 10月1日～翌年1月31日

自己負担金

1,000円(医療機関の窓口でお支払ください。ただし、生活保護受給者は、自己負担なし)

持参するもの 健康保険証

※対象②の人は身体障害者手帳も持参

※生活保護受給者は生活保護受給証明書を持参

岡健康課☎44-3004