

11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	10 月 13 木 21 金 26 水	9:00～10:30	緑保健福祉センター 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

● 愛育班活動

内容	日 曜日	場所
愛育班活動	14 金	沼島総合センター

● 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	20 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (26年7月生)	25 火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (26年1月生)	18 火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (25年4月生)	4 火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (24年8月生)	19 水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (23年10月生)	11 火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
強い歯大好き健診 (23年8月・24年2月生)	12 水	13:15～13:45	
育児相談 (25年9月生)	10 月		
	(26年4月生)	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (26年6月生)	27 木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	6 木	9:30～9:45	
発達支援相談(予約制)	6 木	13:30～	

● 献血

日 曜日	受付時間	場所
10 月	11:30～16:00	パルティ
30 日	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザ シーバ

※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(広域消防南淡分署機☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30
2日(日)	鈴木俊示 医師	鈴木俊示 医師
3日(月)	富本喜文 医師	穀内純江 医師
9日(日)	穀内勇夫 医師	大鐘稔彦 医師
16日(日)	浦瀬 巖 医師	平山 毅 医師
23日(日)	橋田友孝 医師	西口 弘 医師
24日(月)	福田郁夫 医師	富本喜文 医師
30日(日)	福原正博 医師	友清龍一郎 医師

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日 曜日	時間	場所
生活習慣病予防を考える	20 木	10:00～	緑保健福祉センター

● 阿波踊り体操(いずみ会主催)1回100円

内容	日 曜日	時間	場所
阿波踊り体操	5 水 19 水	10:00～	緑保健福祉センター

● 特定保健指導(YK教室)※要予約

内容	日 曜日	時間	場所
食事のとり方を調べてみよう①	17 月	13:30～ 15:00	南淡福祉保健センター

いきいき百歳体操サポーター研修の参加者募集

月日	曜日	時間	場所	内容
11月17日	月			対象:いきいき百歳体操を
11月25日	火	13:15	南淡	支援・応援して下さる人
12月1日	月	15:30	福祉保健	内容:体操方法、注意点など
12月8日	月		センター	申込締切:11月10日(月)

〒44-3006 岡地域包括支援センター ☎44-3006

乳がん検診について

乳がん検診をお申し込みした人、乳がん検診無料クーポン券をお持ちの人で、まだ受診していない人は早めに受診(予約)しましょう。
検診期間は3月末まで!!
岡健康課 ☎44-3004



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、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 ～みんなで防ごう～



インフルエンザとはインフルエンザウイルスが身体に侵入、増殖し、38度以上の突然の高熱、筋肉・関節痛、悪寒、全身のだるさなどの症状が現れるものです。高齢者や乳幼児は重症化することもあります。感染を広げないために、正しい知識を持ち、予防・治療を心がけましょう。

自分の体は自分で守ろう

①免疫力を高めて、ウイルスの発症を抑えましょう

- ・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
- ②ウイルスを体内に入れない
- ・手洗い・うがいをこまめにする
- ・マスクを着用する
- ・室内の室温を20℃前後、湿度を50～60%に保つ
- ・1時間に1回程度、部屋の換気を心がける



③予防接種を受ける

予防接種を受ければ、発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぐ効果が期待できます。効果が現れるまでに2週間程度要するので、インフルエンザが流行する前の、12月中旬頃までに受けるのが効果的です。

もし発症してしまったら・・・

- ◆自分のために
適切な治療を受けしっかり休養しましょう。
- ◆他人のために
「頭痛や発熱くらいでは仕事を休めない」「熱が下がったからもう大丈夫」というのはマナー違反。インフルエンザの感染力はとても強い、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、熱が下がって症状が治まっても2日ほど、自宅療養するようにしましょう。

「咳エチケット」でうつさない! 拡めない!

咳やくしゃみの症状がある場合は、使い捨てのマスクを着用し、周囲に咳をしている人がいたらマスクの着用をすすめましょう。
咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて2m以上



離れましょう。ティッシュがない場合は、手ではなく、周囲に触れにくい肘のあたりで口と鼻をふさぎましょう。

どのようにして、うつるの?

- ◆飛沫感染
感染経路は大きく2つ!!
感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入することで感染します。一般的に咳やくしゃみによる感染の危険がある距離は2mです。換気の悪い部屋などでは比較的長くウイルスが浮遊することもあります。



◆接触感染

ドアノブや手すり、スイッチなどに触れることで手に付着したウイルスが、口や目などの粘膜から侵入することで感染します。
(潜伏期間) 1～4日
(感染期間) 症状が出る1日前から症状が出て5～7日

手洗いは感染症予防の基本!

食事や調理の前、トイレの後、外から帰ってきたときなど、石けんと流水で15秒以上、丁寧に洗いましょう。

