

1月の健康カレンダー

● 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	8	金	9:00～11:00	三原保健センター
	13	水		緑保健福祉センター
	18	月		西淡保健センター
	25	月		南淡福祉保健センター

● 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）	29	金	13:30～15:00	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
機能訓練を必要とする人を対象(要予約)	22	金	10:00～12:00	緑保健福祉センター

● 介護予防健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病、栄養、介護予防の相談	28	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	22	金	9:30～12:00	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
強い歯・幼児フッ素塗布 (18年10月・19年4月生)	8	金	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (19年10月生)	22	金	13:00～13:15	
母親学級	21	木	13:15～13:30	
遊びの教室	7	木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	26	火	9:30～(予約制)	
育児相談 (20年11月生) (21年6月生)	6 13 20 27	水 水 水 水	7か月児 13:00～13:15 1歳2か月児 13:30～13:45	西淡保健センター 南淡福祉保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター
3歳児健康診査 (18年12月生)	19	火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (20年6月生)	15	金	12:30～12:45	
10か月児健康診査 (21年3月生)	12	火	12:30～12:45	
4か月児健康診査 (21年9月生)	26	火	12:30～12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (21年8月生)	21	木	9:45～10:00	

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	

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(金)	鈴木俊 医師	友清龍一郎 医師
1月 2日(土)	友清龍一郎 医師	日笠久美 医師
1月 3日(日)	日笠久美 医師	橋田友孝 医師
1月10日(日)	西口 弘 医師	日笠久美 医師
1月11日(月)	大森弘之 医師	橋田友孝 医師
1月17日(日)	穀内勇夫 医師	福田郁夫 医師
1月24日(日)	畑田卓也 医師	福原正博 医師
1月31日(日)	大鐘稔彦 医師	前田昌己 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(金)	奥村 司 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
1月 2日(土)	大橋 明 医師	
1月 3日(日)	平山 毅 医師	
1月10日(日)	田中 一宏 医師	
1月11日(月)	大橋 明 医師	
1月17日(日)	富本康仁 医師	
1月24日(日)	奥村 司 医師	
1月31日(日)	大橋玉基 医師	

● 特定保健指導 ^{やせてきれいになる} (Y K 教室)

内容	日	曜日	時間	場所
[自分の運動量を調べてみよう] 体重・腹囲・血圧測定(要予約)	20	水	10:00～11:30	南淡福祉保健センター

● 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)	7 22	木 金	10:00～12:30	緑市民センター

● 個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。糖尿病要注意者で、64歳までの人を対象。月1回5か月コース(要予約)	8 12 13 18 25	金 火 水 月 月	8:40～15:00	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

● 阿波踊り体操(骨粗しょう症予防セミナーOB会)

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	6	水	10:00～	緑保健福祉センター

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
27	水	11:30～16:00	南淡公民館

新型インフルエンザ情報

1月以降の接種可能な対象者は次のとおりです。

接種対象者	接種回数	接種開始時期
❶ 基礎疾患のある人	1回 ※一部のみ2回可	12月4日～
❷ 1歳～小学3年生	2回	
❸ 1歳未満の小児の保護者等	1回	12月25日～
❹ 小学4年～6年生	2回	
❺ 中学生・高校生に相当する年齢の人	1回	1月以降(予定)
❻ 65歳以上の人	1回	
❼ 19歳～64歳の健康な成人	1回	2月以降(予定)

※著しく免疫反応が抑制されている人は医師相談で2回接種可能
◆低所得世帯(住民税非課税世帯・生活保護世帯)の人は、健康課に申請することで、公費で接種することができます。

☎健康課 ☎44-3004

冬の食中毒
ノロウイルス
完全攻略!!

● 感染経路
○ウイルスがついた手で配膳や料理をしたものを食べる
○ウイルスに汚染された二枚貝や井戸水を十分加熱しないで飲食する
○感染者の便や嘔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

● 症状
症状が現れたら、早めに医師の診察を受けましょう
腹痛、下痢、嘔吐、発熱など
脱水や体力の消耗を抑えるために、水分と栄養補給を心がけましょう

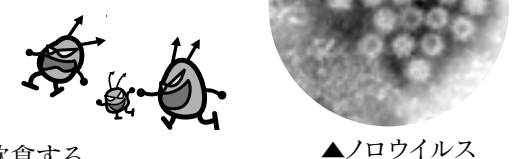
● 予防対策のポイント
対策その1 85度で1分加熱!
食品についたウイルスを殺すには、加熱調理が有効。食中毒の原因として注目される二枚貝も、中心温度を85度以上に加熱すれば問題ありません。

対策その3 吐物、下痢便の処理を適正に!
【吐物、下痢便の処理方法】
①まず、窓を開けて換気する
②使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用する
③吐物・下痢便はペーパータオルでおおい、その上から塩素系漂白剤を注いでぞうきんなどで拭き取り、ビニール袋に入れて、十分浸る量の塩素系漂白剤を注ぎ入れ、密封する
④吐物・下痢便で汚れた便座や床は、ペーパータオルでおおい、塩素系漂白剤を上から注いで、10分置いた後、水拭きする
⑤吐物・下痢便を入れたビニール袋・汚れたペーパータオル・使い捨て手袋・マスク・エプロン・紙おむつ等は、2枚目のビニール袋に密封して廃棄する
⑥汚れた衣類・シーツ・タオル等は、手袋を着用し、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗った後、85度で1分以上の熱水洗濯もしくは塩素系漂白剤で消毒してから洗濯する
⑦最後に、石けんでよく手を洗う

塩素系漂白剤は50倍に薄めたものを使用してください(右図参照)

食中毒の中でも、ノロウイルスは冬場に多く発生する感染症です。ノロウイルスに汚染された食べ物や水は、見た目やにおいではわかりません。作ってから時間が経った食べ物は、火を通してから食べるなどして、予防策を立てましょう!

☎健康課 ☎44-3004



対策その2 手洗いをしっかりと!
排便後や食事前、調理前は、必ず石けんで手洗いをしましょう。
石けん自体にノロウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。

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 500ml
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

阿那賀診療所 ☎39-0668
(月・水・木曜日) 9:00～12:00
14:00～17:00 (火・金曜日) 9:00～12:00
16:00～17:00
伊加利診療所 ☎39-0886
(火・金曜日) 14:00～15:30
灘診療所 ☎56-0655
(月・金曜日) 9:00～12:00
14:00～17:15 (火・木曜日) 9:00～12:00
午後＝往診・検査
沼島診療所 ☎57-0030
(月～金曜日) 9:00～12:00
14:00～17:15