

10月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
施設慰問	18	木	翁寿園、太陽の家

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
2	火	11:30～16:00	福良地区公民館

● 乳幼児健康カレンダー

() は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	18	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (30年6月生)	26	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (29年12月生)	19	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (29年3月生)	2	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (28年7月生)	17	水	13:00～13:30	南あわじ市 保健センター
3歳児健康診査 (27年9月生)	12	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (25年9月生)	1	月	12:30～13:00	
	15	月		
強い歯大好き健診 (27年7月・28年1月生)	3	水	13:15～13:45	
育児相談 (29年8月生)	10	水	13:30～14:00	
	23	火		働く婦人の家
食育講座赤ちゃん栄養サロン (30年5月生)	24	水	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	4	木	9:30	南あわじ市 保健センター
発達支援相談(予約制)	4	木	13:30～	

町ぐるみ健診 ※要申込

健診日	場所
10月7日(日)、8日(月)	中央公民館

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
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

休日応急診療所 (賀集地区公民館 ☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30
7日(日)	穀内勇夫 医師 柴田亮平 医師	
8日(月)	畑田卓也 医師 高田育明 医師	
14日(日)	西口 弘 医師 穀内純江 医師	
21日(日)	横山龍治 医師 鈴木俊示 医師	
28日(日)	守本圭希 医師 平山 毅 医師	

● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	16	火	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所 本館1階

● 阿波踊り体操 (いづみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	3	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	17	水		

● いづみ会リーダー養成講座

栄養成分表示の見方、献立作成

日	曜日	時間	場所
25	木	10:00～13:00	福良地区公民館

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

● 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話し合える場

日	曜日	受付時間	場所
10	水	14:00～15:00	中央公民館2階

● スマイル(認知症)カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
25	木	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援センター(☎43-5237)まで

● こころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
28	日	13:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

● 家族教室 ※申込不要

精神疾患を抱える人のご家族らが交流を深める場

日	曜日	受付時間	場所
10	水	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

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。

☎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・年末年始の休日、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ています。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30

☎洲本応急診療所 ☎24-6340

「インフルエンザ感染を防ごう」

健康課 ☎43-5218

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の人や種々の慢性疾患を持つ人は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

効果的な予防接種の接種時期

例年年末から2月にかけて迎える流行のピークに備えるため、10月から12月中旬ぐらいまでに予防接種を受けるのが効果的です。発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。



もし感染したら

1. 症状を自覚したら、早めに医療機関を受診する
2. 安静にして、十分な休養をとる
3. 水分を十分に補給する
4. 処方薬は指示どおり最後まで飲む



感染しないために

1. 外出後のうがい・手洗い
2. 室内の湿度を50～60%に保つ
3. 十分な休養とバランスのとれた食事での抵抗力を高める
4. 人混みや繁華街への外出を控える

正しいマスクの着用方法

1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. ゴムひもを耳にかける
3. フィットするように調整



せきエチケットを心がけよう

インフルエンザは、主にせきやくしゃみの際に口から出る小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。せきやくしゃみが出るときはマスクをつけましょう。

1. せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせる
2. とっさのときはティッシュなどで口と鼻を覆う
3. 手のひらでせきやくしゃみを受け止めたら、手を洗うなど

高齢者インフルエンザ予防接種の助成

接種期間 10月1日～翌年1月末日

自己負担金 1,500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金なし

持参品 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

市ではインフルエンザの発症および重症化を予防するため、高齢者インフルエンザ予防接種の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・腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する人

薬と健康の週間

10月17日(水)～10月23日(火)
お薬のこと、聞いて安心。正しく使って、健康に!

- かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう
 - 説明書を読み、薬は正しく使いましょう
 - 用法・用量を守りましょう
- 薬についての相談は、医師、歯科医師、薬剤師等専門家に!

いきいき百歳体操サポーター育成研修 参加者募集

いきいき百歳体操の目的や方法を理解し、応援・支援してくれるサポーターを育成するための研修を開催します。

日時 右の表のとおり
場所 市役所第2別館3階多目的ホール
申込締切 10月16日(火)
☎地域包括支援センター ☎43-5237

研修会日時(全4回)

日程	時間
① 10月23日(火)	
② 10月30日(火)	13:30～15:15
③ 11月6日(火)	※受付は13:15～
④ 11月13日(火)	