

# 12月の健康カレンダー

## ● 健康相談

内容	日	曜日	受付時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	10	火	9:00～10:30 13:00～14:30	市役所 本館1階

## ● 特定保健指導 (YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
血液検査の意味、野菜のとり方	12	木	13:30～16:00	中央公民館

## ● 乳幼児健康カレンダー ( )は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
4カ月児健康診査 (元年8月生)	20	金	12:30～13:00	
10カ月児健康診査 (31年2月生)	13	金	12:30～13:00	
1歳6カ月児健康診査 (30年5月生)	3	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (29年9月生)	18	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (28年11月生)	6	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (26年12月生)	16	月	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
強い歯大好き健診 (28年9月・29年3月生)	4	水	13:15～13:45	
育児相談 (元年5月生)	25	水	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (元年7月生)	24	火	10:00～10:30	
遊びの教室 (予約制)	5	木	9:30	
発達支援相談 (予約制)	5	木	13:30～	

時間外診療病院	休日応急診療所 (真集地区公民館 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 13:00～16:30 18:00～21:30
火 平成病院 八木病院	1日(日) 柴田亮平 医師 南辰也 医師
水 中林病院 南淡路病院	8日(日) 細川裕平 医師 細川裕平 医師
木 翠鳳第一病院	15日(日) 穀内純江 医師 森大樹 医師
金 中林病院	22日(日) 細川裕平 医師 細川裕平 医師
土 翠鳳第一病院	29日(日) 富本喜文 医師 橋田友孝 医師
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	31日(水) 横山龍治 医師 穀内勇夫 医師

## ● 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	4 18	水 水	10:00～	南あわじ市 保健センター

## ● いづみ会リーダー養成講座

日	曜日	時間	場所
18	水	10:00～13:00	洲本総合庁舎

※各種教室・相談のお問合せは、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
11	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
26	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
22	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
11	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

※このサービスの通話は、お客様対応の品質向上のために録音させていただきます

### ◆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。予約は不要です。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30  
☎洲本応急診療所 ☎24-6340

# ノロウイルスから身を守るう!

☎健康課 ☎43-5218

ノロウイルスは感染者の排せつ物とともに排出され、人から人へ感染します。また、アルコール消毒の効果がなく、集団感染が起きやすいのもノロウイルスの特徴です。

日本では、年間を通して発生がみられますが、11月ごろから発生件数が増加し、12月から1月が発生のピークになる傾向があります。対処方法を知り、感染予防策の徹底を心がけましょう。

## 感染ルートは

### 「食品」からの感染(食中毒)

ノロウイルスを大量に含んだふん便や吐ぶつが手に付き、そのウイルスが食品(十分に加熱調理しない料理等)を介して感染します。

また汚染した二枚貝が原因となることもあります。

### 「人」からの感染(感染性胃腸炎)

感染者のふん便や吐ぶつが直接、またはトイレのドアノブ等の身の回りの汚染した場所に触れたり、乾燥して塵となり浮遊したことによりウイルスが口から入ることで感染することがあります。



## 塩素消毒液で素早く適切に処理を

### ①感染者のふん便・吐ぶつの処理

処理するときは、必ず使い捨ての手袋とマスク、ガウンを着用し、直接素手で触らないようにしましょう。ふん便・吐ぶつが飛び散らないように汚物をぬぐい取った後、ペーパータオルと塩素消毒液でふき取り、水ふきします。

### ②環境・調理器具・衣類などの消毒

トイレまわり、調理器具、吐ぶつなどがついた衣類なども消毒し、拡大を防ぎましょう。

## 症状は

### 吐き気・おう吐、下痢、腹痛、微熱

感染から発症までの潜伏期間は24～48時間。感染しても無症状の場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。

## 感染を予防するには

- ①食品は十分加熱調理してから食べる
- ②調理器具は塩素液で消毒し常に清潔を保つ
- ③食事や調理の前、トイレの後は必ずよく手を洗う
- ④感染者が使用したものや触れたものは塩素液で消毒する

## ノロウイルスかも?と思ったら

自覚症状などからノロウイルスが疑われる場合は自己判断で風邪薬や下痢止めは服用せず、必ず医療機関で診察を受けるようにしましょう。その際、どんな症状があるか、どんなものを食べたか伝えましょう。

## ■塩素消毒液のつくり方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を原液とした場合…

### ①感染者のふん便・吐ぶつの処理用

2ℓのペットボトルにキャップ2杯分(10ml)の漂白剤を入れ、いっぱいになるまで水を加えます。

### ②環境・調理器具・衣類などの消毒用

500mlのペットボトルにキャップ2杯分(10ml)の漂白剤を入れ、いっぱいになるまで水を加えます。

※塩素消毒液は、小児や高齢者の手の届かないところに保管しましょう

## ぴあっと交流会に参加しませんか

精神障害や精神疾患を抱える人たちの交流会で、仲間と過ごしてみませんか。

参加費は無料で、市内4カ所からバスでの送迎があります。

日時 12月14日(土) 11:00～  
場所 すいせんホーム  
内容 足湯、猫とのふれあい、音楽鑑賞(昼食あり)  
対象 精神疾患を抱える市内在住者  
問合せ・申込み先 健康課 ☎43-5218