

3月の健康カレンダー

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
12	木	11:30 ~ 16:00	中央公民館
22	日	10:00 ~ 11:45 13:00 ~ 16:00	くつろぎプラザ・シーパ

● 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	17	火	9:00 ~ 10:30 13:00 ~ 14:30	市役所本館1階

● 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11月生)	27	金	12:30 ~ 13:00	
10カ月児健康診査(元年5月生)	13	金	12:30 ~ 13:00	
1歳6カ月児健康診査(30年8月生)	3	火	12:30 ~ 13:00	
2歳児歯科健診(29年12月生)	18	水	13:00 ~ 13:30	
3歳児健康診査(29年2月生)	6	金	12:30 ~ 13:00	
就学前5歳児健康診査(27年3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12月・29年6月生)	4	水	13:15 ~ 13:45	
育児相談(元年8月生)	25	水	13:30 ~ 14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(元年10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) 西口 弘 医師 穀内 純江 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) 守本 圭希 医師 森 大樹 医師
金 中林病院	20日(金) 瀧川 卓 医師 西口 弘 医師
土 翠鳳第一病院	22日(日) 細川 裕平 医師 細川 裕平 医師
	29日(日) 齊藤 雅文 医師 瀧川 卓 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

● 特定保健指導 (YK教室) ※要予約 やせてけんこうになる

内容	日	曜日	時間	場所
血液検査の結果の見方とストレッチ・筋トレ	9	月	13:30~16:00	中央公民館

● 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	水	10:00 ~	南あわじ市保健センター
	18	水	10:00 ~	広田地区公民館

※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
☎洲本市応急診療所 ☎24-6340

感染症に気をつけよう

健康課 ☎43-5218



風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染症の予防には、まずはマスク着用を含むせきエチケットや手洗い、アルコール消毒などにより、感染経路を断つことが重要です。また、新型コロナウイルスの予防にもなります。

呼吸器感染症の主な感染経路

◆飛沫感染
感染者がせきやくしゃみ、会話をした際に、病原体が含まれた小さな水滴(飛沫)が口から飛び、これを近くにいる人が吸い込むことで感染します。飛沫が飛び散る範囲は1~2mです。
飛沫感染は、多くの場合、飛沫を浴びないようにすることで防ぐことができます。感染者から2m以上離れることや、感染者がマスクを着用するなどのせきエチケットが呼吸器感染症の集団発生の予防になります。

◆接触感染
感染源に直接接触すること(握手、だっこ、キス等)で広がる感染と、汚染された物(ドアノブ、手すり、遊具等)を介して広がる間接接触による感染があります。
通常は、体の表面に病原体が付着しただけでは感染しません。病原体の付着した手で口や鼻、目を触るなどして、病原体が体内に侵入することにより感染します。また、傷のある皮膚から病原体が侵入する場合もあります。

飛沫感染の予防に「3つのせきエチケット」

日常的にせきエチケットを実施しましょう。素手のほか、ハンカチ、ティッシュ等でせきやくしゃみを受け止めた時も、すぐに手を洗いましょう。

①マスクを着用する(口や鼻を覆う)
せきやくしゃみを人に向けて発しない。せきが出る時は、できるだけマスクをする。

②ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う
マスクがなくてせきやくしゃみが出そうになった時は、ハンカチ、ティッシュ、タオル等で口を覆う。

③袖で口や鼻を覆う
マスクやティッシュ、ハンカチが使えない時は、長袖や上着の内側で口や鼻を覆う。

接触感染の予防に「正しい手洗い」

以下の手順で、30秒以上、石けんを用いて流水で行いましょう。

①石けんを泡立て、手のひらをよくこする

②手の甲を伸ばすように洗う

③指先とつめの間を念入りこする

④両指を組み、指の間を洗う

⑤親指を反対の手で握り、ねじり洗いをする

⑥手首を洗い、よくすすぎ、その後よく乾燥させる

新型コロナウイルスについてご心配がある場合は…

- 洲本健康福祉事務所 ☎26-2062(平日9:00~17:30)
- 兵庫県疾病対策課 ☎078-341-7711(内線3296、平日9:00~17:30) / ☎090-3265-8583(左記以外の時間)