

10月の健康カレンダー

● 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)	23 金	13:30 ~ 15:00	緑保健康センター

● 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	5 月	9:00 ~ 11:00	三原保健センター
	14 水		緑保健康センター
	19 月		西淡保健センター
	26 月		南淡福祉保健センター

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	15 木	9:30 ~ 12:00	沼島総合センター

● 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)	23 金	10:00 ~ 12:00	緑保健康センター

● 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	22 木	9:30 ~ 11:00	仁尾荘

● 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7月・19年1月生)	2 金	13:00 ~ 13:15	
2歳児歯科健診 (19年7月生)	16 金	13:00 ~ 13:15	緑保健康センター
母親学級	15 木	13:15 ~ 13:30	
遊びの教室	1 木	9:30 ~ (予約制)	
発達支援相談	22 木	9:30 ~ (予約制)	
育児相談	7 水	7か月児	西淡保健センター
	14 水	13:00 ~ 13:15	南淡福祉保健センター
	21 水	1歳2か月児	緑保健康センター
	23 金	13:30 ~ 13:45	三原保健センター
3歳児健康診査 (18年9月生)	20 火	12:30 ~ 12:45	
1歳6か月児健康診査 (20年3月生)	6 火	12:30 ~ 12:45	緑保健康センター
10か月児健康診査 (20年12月生)	13 火	12:30 ~ 12:45	
4か月児健康診査 (21年6月生)	27 火	12:30 ~ 12:45	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (21年5月生)	30 金	9:45 ~ 10:00	南淡福祉保健センター
スマイルママセミナー (家庭療育支援講座)	9 金	10:00 ~ 12:00	緑市民センター
	23 金		

● 特定保健指導 (YK教室)

内容	日曜日	受付時間	場所
「自分の今の体の状態を知ろう」 体重・胸囲・血圧測定(要予約)	21 水	9:30 ~ 9:50	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)	28 水	10:00 ~ 13:00	緑市民センター

● いきいき教室

内容	日曜日	時間	場所
介護予防教室 (健康チェック・体操・認知症予防・レクリエーションなど) 65歳以上の人を対象(要予約)	1 木	13:30 ~ 15:00	緑保健康センター
	6 火		三原保健センター
	7 水		南淡福祉保健センター
	14 水		西淡保健センター
	15 木		沼島総合センター

● 転ばぬ(リハビリ)教室

内容	日曜日	時間	場所
転倒予防のための 下肢筋力・バランス力向上運動。 65歳以上で筋力低下、移動能力の低下がある人を対象(要予約)	8 木	9:30 ~ 11:30	緑保健康センター
		13:30 ~ 15:30	西淡保健センター
	13 火	9:30 ~ 11:30	南淡福祉保健センター
		13:30 ~ 15:30	三原保健センター
	22 木	9:30 ~ 11:30	緑保健康センター
		13:30 ~ 15:30	西淡保健センター
	27 火	9:30 ~ 11:30	南淡福祉保健センター
		13:30 ~ 15:30	三原市民センター

● 足腰ピンシャン教室

内容	日曜日	時間	場所
介護予防の運動教室 (筋力向上トレーニング、転倒予防エクササイズ、リズム体操など) 65歳以上の人を対象(要予約)	2 金	10:00 ~ 11:30	松帆活性化センター
		14:00 ~ 15:30	南淡福祉保健センター
	9 金	10:00 ~ 11:30	緑市民センター
		14:00 ~ 15:30	三原保健センター
	16 金	10:00 ~ 11:30	松帆活性化センター
		14:00 ~ 15:30	南淡福祉保健センター
	23 金	10:00 ~ 11:30	緑市民センター
		14:00 ~ 15:30	三原市民センター
	30 金	10:00 ~ 11:30	松帆活性化センター
		14:00 ~ 15:30	南淡福祉保健センター

● 脳の健康教室

内容	日曜日	時間	場所
認知症予防の教室。 読み書き計算など 65歳以上の人を対象(要予約)	1 木	9:30 ~ 10:30	南淡福祉保健センター
	8 木		
	15 木		
	22 木		
	29 木		

● 献血

日曜日	受付時間	場所
9 金	11:30 ~ 16:00	南淡公民館
25 日	11:30 ~ 16:00	シーパ



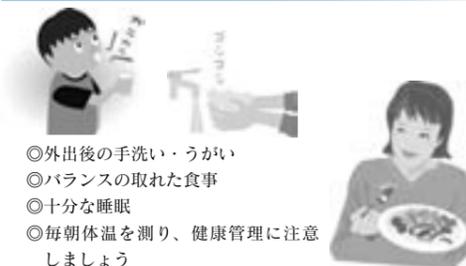
本格流行 新型インフルエンザ

インフルエンザは、感染者のせきやくしゃみ、^{つば}唾などから感染します。また、モノなどに触れることでウイルスが手に付き、その手を目や鼻、口などにもっていくことで、粘膜からウイルスが侵入することもあります。



感染を防ぐために

感染予防策



- ◎外出後の手洗い・うがい
- ◎バランスの取れた食事
- ◎十分な睡眠
- ◎毎朝体温を測り、健康管理に注意しましょう

症状があれば・・・

- ・発熱や鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳などの症状があればかかりつけ医等に事前に連絡の上受診し、外出は自粛
- ・1時間1回、部屋の空気を入れ換え
- ・水分補給と十分な睡眠
- ・処方薬は指示通りに最後まで飲む

新型インフルエンザ健康相談窓口

岡洲本健康福祉事務所 ☎26-2051 (24時間対応)



乳がん検診をお申し込みした人で、まだ受診していない人は受診しましょう。

個別健康教室の募集(全5回)

血糖値が気になる人のための教室です。
対象 64歳以下。町ぐるみ健診結果で検査値が次の条件にあてはまる人
・空腹時血糖 100~125 mg/dl
・HbA1c 5.2~6.0%
・主治医からの紹介者

※次の人は対象外。①過去に糖尿病個別健康教室に参加したことがある②胃切除

インフルエンザの症状は?

- ①せきや鼻水、のどの痛み
 - ②突然の高熱、全身のだるさ
 - ③頭痛、筋肉痛など
- ※症状は、新しいウイルスによって変わる可能性があります。

季節性インフルエンザの予防接種の助成

例年、12月~3月に流行するインフルエンザ。市では、高齢者と特定疾患のある方に予防接種の助成を行います。

① 対象者

- ①南あわじ市に在住の満65歳以上の入
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に一定の障害がある人

② 接種期間・場所・料金

- ・期間 10月1日(木)~12月末日
 - ・場所 島内の受託医療機関
 - ・料金 1,000円(接種時に医療機関で支払い)
- ※住所・氏名・生年月日が確認できるものを持参(健康保険証や運転免許証など)。

③ 受付場所

医療機関で受け付けています。
※市外の医療機関で接種する人は総合窓口センターで受け付け。
岡健康課 ☎44-3004

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
10月4日(日)	横山 龍治 医師	宮崎 美枝 医師
10月11日(日)	斉藤 雅文 医師	村野 謙一 医師
10月12日(月)	柴田 亮平 医師	浦瀬 巖 医師
10月18日(日)	高田 育明 医師	大鐘 稔彦 医師
10月25日(日)	穀内 純江 医師	大森 弘之 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
10月4日(日)	富本 康仁 医師	
10月11日(日)	奥村 司 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700
10月12日(月)	大橋 明 医師	
10月18日(日)	田中 一宏 医師	担当医は都合により変更になることがあります。
10月25日(日)	大橋 玉基 医師	

※「いきいき教室」、「転ばぬ(リハビリ)教室」、「足腰ピンシャン教室」、「脳の健康教室」のお問い合わせは、地域包括支援センター(☎44-3006)まで。それ以外は健康課(☎44-3004)へ

