

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、血糖測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定など	7	月	9:00～11:00	三原保健センター
	9	水	〃	緑保健福祉センター
	21	月	〃	西淡保健センター
	28	月	〃	南淡福祉保健センター

介護予防健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病、介護予防の相談など	24	木	9:30～11:00	仁尾荘

個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室 月1回6か月コース。軽症糖尿病患者で64歳までの方を対象（要予約）	9	水	9:00～16:00	南淡福祉保健センター
	28	月	〃	三原保健センター

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。64歳までの方を対象（要予約）	8	火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	21	月	〃	緑保健福祉センター

愛育班活動

内容	日	曜日	時間	場所
愛育班活動	17	木	9:30～12:00	沼島総合センター

乳幼児健康カレンダー

()は対象者

内容	日	曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (平成16年10月・17年4月生)	8	火	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (平成17年10月生)	15	火	13:00～13:15	
母親学級	10	木	13:15～13:30	
遊びの教室	24	木	9:30～10:00	
発達支援相談	24	木	13:30～(予約制)	
育児相談 (平成18年11月生) (平成19年6月生)	9	水	13:00～13:15	緑保健福祉センター
	16	水	〃	西淡保健センター
	16	水	〃	南淡福祉保健センター
	23	水	〃	三原保健センター
3歳児健康診査 (平成16年12月生)	18	金	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (平成18年6月生)	7	月	12:30～12:45	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査 (平成19年3月生)	11	金	12:30～12:45	三原保健センター
4か月児健康診査 (平成19年9月生)	25	金	12:30～12:45	西淡保健センター
食育講座 (平成19年8月生)	22	火	9:45～10:00	西淡保健センター

献血

日	曜日	受付時間	場所
29	火	11:30～16:00	南淡公民館



※「足腰ピンシャン教室」、「お達者教室」、「リハビリ教室」のお問い合わせは、包括支援センター(☎44-3006)まで。それ以外は健康課(☎44-3004)へ。
※健康カレンダーは南あわじ市ホームページの「イベントカレンダー」からでもご覧いただけます。アドレスは、http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/

A型リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
64歳までの機能訓練を必要とされる方を対象（要予約）	9	水	13:30～15:30	西淡保健センター
	23	水	〃	緑保健福祉センター

いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の体操・講話など 65歳以上の方を対象	7	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	7	月	10:00～12:00	三原保健センター
	8	火	13:30～15:00	緑保健福祉センター
	10	木	9:30～11:00	西淡保健センター
	17	木	13:00～15:00	沼島総合センター

転倒予防教室

内容	日	曜日	時間	場所
足腰を鍛える体操など。65歳以上の方を対象（要予約）	7	月	13:30～15:00	西淡保健センター
	21	月	〃	三原保健センター

リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防を含めた足腰の運動 65歳以上の方を対象（要予約）	8	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	8	火	13:30～15:00	三原保健センター
	10	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	10	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	22	火	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	22	火	13:30～15:00	三原保健センター
	24	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	24	木	13:30～15:00	西淡保健センター

栄養教室

内容	日	曜日	時間	場所
男の料理教室	8	火	9:30～12:00	三原保健センター

ヘルスアップ支援事業

内容	日	曜日	時間	場所
運動教室・栄養教室・講座（要予約）	21	月	9:00～12:00	南淡福祉保健センター
	21	月	〃	西淡保健センター
	21	月	12:30～15:30	緑保健福祉センター

足腰ピンシャン教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防のための講座（認知症予防、お口の健康、食事など） 65歳以上の方を対象（要予約）	8	火	9:30～11:30	三原市民センター
	8	火	13:30～15:30	西淡公民館
	11	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	11	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター
	18	金	9:30～11:30	三原市民センター
	18	金	13:30～15:30	西淡公民館
	25	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	25	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

お達者教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防のための講座（認知症予防、お口の健康、食事など） 65歳以上の方を対象（要予約）	17	木	9:30～11:30	西淡保健センター
	17	木	13:30～15:30	緑保健福祉センター
	21	月	9:30～11:30	三原保健センター
	21	月	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

いきいき健康生活

ノロウイルス食中毒にご注意!

例年、秋日から春にかけて発生が多いのがノロウイルス感染症・食中毒です。3月頃まで多く見られますので注意が必要です。

ノロウイルスに感染すると



ノロウイルスは電子顕微鏡（写真左）で見なければ判らないほど小さなウイルスで、10から100個口に入ると感染すると言われ、感染力が非常に強いのが特徴です。

感染すると、嘔吐や下痢、腹痛などの症状が現れ、通常は1～3日で回復する場合がありますが、ひどい嘔吐や下痢が続いた場合、脱水症状になることがあります。もし、症状が現れたら、早めに医師の診察を受け、脱水症状にならないよう水分を十分に取らしましょう。

予防対策のポイント

- ◆下痢・嘔吐等の消化器系症状がある人は、回復するまで調理を控えましょう。
- ◆排便後や食事直前、調理する人は調理前、調理中も必ず石けんで手洗いをしましょう。
- ◆貝類の生食は控えましょう。
- ◆吐物、下痢便の処理を適正にしましょう。



吐物、下痢便の処理の方法

- ① 使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、50倍に薄めた塩素系漂白剤を準備
- ② ペーパータオルなどで吐物、下痢便をきれいに拭きとり、ビニール袋に入れて、廃棄物



③ 汚染された便座や床は、ペーパータオルで覆い、50倍に薄めた塩素系漂白剤を上から注ぐ。換気をしながら10分置い

発達障害研修会 「乳幼児健診での早期発見と支援」

- ◆日時 1月30日(水) 午後2時～
- ◆場所 緑市民センター2階 第4・5会議室
- ◆内容 発達障害の早期発見と早期支援について
- ◆講師 たなか医院 田中一宏医師
- ◆申込期限 1月18日(金)
- ◆申込み 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	●土曜日	13:00～23:00

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(火)	坂口美奈子 医師	受診前に電話をおかけください ☎23-2700
1月2日(水)	田中一宏 医師	
1月3日(木)	富本康仁 医師	
1月6日(日)	大橋明 医師	担当医師は都合により変更になります。
1月13日(日)	村上龍助 医師	
1月14日(月)	平山毅 医師	
1月20日(日)	植村幹二郎 医師	
1月27日(日)	坂口美奈子 医師	

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(火)	大森弘之 医師	高田育明 医師
1月2日(水)	穀内勇夫 医師	穀内純江 医師
1月3日(木)	富本喜文 医師	鈴木俊示 医師
1月6日(日)	友清龍一郎 医師	高田育明 医師
1月13日(日)	日笠久美 医師	田中一宏 医師
1月14日(月)	橋田友孝 医師	福田郁夫 医師
1月20日(日)	野村謙一 医師	福原正博 医師
1月27日(日)	福田郁夫 医師	前田昌己 医師

