

2月の健康カレンダー

栄養教室

内容	日	曜日	時間	場所
ヘルシークッキング教室	8	水	9:30 ~ 12:00	南淡福祉保健センター
男の料理教室	17	金	9:30 ~ 11:00	三原保健センター
食生活改善教室	21	火	10:00 ~ 12:30	三原保健センター
男の料理教室				

運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ダンベル体操&エアロビクス教室	6	月	13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター
体ほぐし体操教室	2	木	14:15 ~ 15:15	三原保健センター
ダンベル教室	14	火	13:30 ~ 15:00	南淡福祉保健センター
ヘルシースリム教室	20	月	〃	西淡保健センター

介護予防教室

内容	日	曜日	時間	場所
いきいき教室	1	水	13:30 ~ 15:30	緑保健福祉センター
足元げんき教室	14	火	9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:30	緑保健福祉センター
転ばぬ教室	6	月	13:30 ~ 15:00	三原保健センター
老人いきいき教室	6	月	9:30 ~ 11:00	南淡福祉保健センター
沼島いきいき教室	16	木	9:30 ~ 11:00	沼島総合センター
お通者教室	20	月	13:30 ~ 15:00	三原保健センター
足腰お通者教室	22	水	13:30 ~ 15:00	湯の川荘

母子健康カレンダー

() 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14年11月・15年5月生)	7	火	13:15 ~ 13:30	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (平成15年11月生)	3	金	13:15 ~ 13:30	
母親学級(前期) コアラ教室	9	木	13:30 ~ 14:00	
育児相談 (平成16年12月生・平成17年7月生)	1	水	13:30 ~ 14:30	三原保健センター
	2	木	〃	緑保健福祉センター
	13	月	〃	西淡保健センター
	27	月	〃	南淡福祉保健センター
1歳6か月児健康診査 (平成16年7月・8月生)	8	水	13:30 ~ 13:45	三原保健センター
	10	金	〃	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査 (平成17年4月生)	14	火	〃	緑保健福祉センター
	15	水	13:30 ~ 13:45	三原保健センター
	17	金	〃	南淡福祉保健センター
4か月児健康診査 (平成17年10月生)	21	火	〃	西淡保健センター
	22	水	13:30 ~ 13:45	三原保健センター
	24	金	〃	南淡福祉保健センター
	28	火	〃	緑保健福祉センター

※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/>

健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
健康相談	1	水	9:30 ~ 11:00	南淡福祉保健センター
	1	水	13:30 ~ 15:00	湯の川荘
	2	木	9:30 ~ 11:00	ふくら荘
	2	木	10:00 ~ 11:00	万松園
	6	月	9:00 ~ 11:00	緑老人福祉センター
	6	月	〃	三原保健センター
	6	月	13:30 ~ 15:00	西淡保健センター
	7	火	10:00 ~ 11:00	灘開発総合センター
	8	水	9:30 ~ 11:00	北阿万農村環境改善センター
	13	月	9:00 ~ 11:30	しづおり館
	20	月	9:00 ~ 11:00	三原保健センター
	23	木	〃	仁尾荘
	糖尿病相談	14	火	9:00 ~ 11:00
個別健康教室	27	月	9:00 ~ 12:00	三原保健センター

リハビリ教室

日	曜日	時間	場所
6	月	13:30 ~ 15:00	三原保健センター
8	水	13:30 ~ 15:30	緑保健福祉センター
8	水	〃	西淡保健センター
13	月	〃	南淡福祉保健センター
20	月	〃	南淡福祉保健センター
22	水	〃	緑保健福祉センター

献血

日	曜日	受付時間	場所
17	金	14:30 ~ 16:00	南淡福祉保健センター



鳥インフルエンザなど 新型ウイルスって何?



新型インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染しておこる病気です。通常、ウイルスは、例えばヒトからヒトへなど、同種間で感染します。しかしウイルスの性質が変わる(変異する)ことにより、これまで、ヒトに感染しなかったウイルスがヒトに感染し、さらにはヒトからヒトへ感染するようになります。この変異したウイルスを新型インフルエンザウイルスといい、そのウイルスで起こるインフルエンザを新型インフルエンザといいます。

世界的に流行した、大正七年の「スペインかぜ」や昭和三十二年の「アジアかぜ」、昭和四十三年の「香港かぜ」、昭和五十二年の「ソ連かぜ」は、いずれも新型インフルエンザで、多くの死亡者を出しました。新型インフルエンザは、十年〜四十年の周期で流行するといわれています。

新型インフルエンザが発生した場合、基本的にすべての人々は、そのウイルスに対して抵抗力(免疫)をもたないため、広範囲かつ急速に広がると思われられます。さらに、人口の増加や都市への人口集中、飛行機などの発達などから、短期間に地球全体にまん延すると考えられます。世界的流行を阻止することは非常に困難と考えられています。新型インフルエンザ発生初期において、その範囲が限定されている場合には、抗インフルエンザウイルス薬の内服と移動の規制で、流行の拡大を遅

らせ、次の対策をとることができると考えられます。初めて発生する地域で、早期に発見し、適切な対応をとることが大切です。

鳥インフルエンザとは
インフルエンザウイルスは自然界でカモやアヒルなどの水鳥を中心に多くの鳥類に感染します。それを鳥インフルエンザといいます。また、鳥インフルエンザのなかでも二ワトリやカモなどが死亡する重篤な症状をきたすものを、高病原性インフルエンザといいますが、その原因となるウイルスを高病原性インフルエンザウイルスといっています。

鳥インフルエンザウイルスは、通常ヒトに感染しませんが、これまでタイ、ベトナム、インドネシアなどの東南アジアを中心に、百三十二人が発症し、六十八人の死者がでています(平成十七年十一月二十五日現在)。

報告はありません。このため食品の観点からは鶏卵や鶏肉について特段の措置は必要ないと考えられます。なお、鶏卵は「生(なま)」で食べることが健康をそこなうおそれがあるとの報告がこれまでありませんが、不安の方は、過熱することをお勧めします。鶏肉は十分加熱して食べてください。未加熱または過熱不足で食べることは、食中毒の観点からお勧めできません。

通常インフルエンザは感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを吸入することで感染しますが、そのため、外出後のうがいや手洗い、マスクの着用、流行地への渡航、人ごみや繁華街への外出を控えることが重要です。また十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、日ごろからバランスよく栄養をとることも大切です。現状では新型インフルエンザは出現していませんが、出現した場合も通常のインフルエンザと同様に感染防御に努めることが重要です。

※担当医は都合により変更になることもあります
※受診前に電話をおかけください(☎23-2700)

■時間外診療病院			
曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院 ☎42-5335	木	翠鳳第一病院 ☎45-0099
火	平成病院 ☎42-5335	金	中林病院 ☎42-6200
	八木病院 ☎42-6188	土	翠鳳第一病院 ☎45-0099
水	中林病院 ☎42-6200	●平日は午後6時から午後11時まで ●土曜日は午後1時から午後11時まで	
	南淡路病院 ☎53-1553		

■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	
2月5日(日)	鈴木俊示 医師	斉藤雅文 医師	
2月11日(土)	大鐘稔彦 医師	穀内純江 医師	
2月12日(日)	斉藤雅文 医師	赤池賢次郎 医師	
2月19日(日)	宮崎美枝 医師	畑田卓也 医師	
2月26日(日)	大森弘之 医師	馬部樹也 医師	

■休日小児救急診療(県立淡路病院)	
診察日	担当医師
2月5日(日)	田中一宏 医師
2月11日(土)	植村幹二郎 医師
2月12日(日)	坂口実奈子 医師
2月19日(日)	田中一宏 医師
2月26日(日)	富本康仁 医師

※担当医は都合により変更になることもあります
※受診前に電話をおかけください(☎23-2700)

新型インフルエンザに感染することが懸念されている高病原性鳥インフルエンザの症状としては、発熱や咳などインフルエンザと同様の症状に加え、六〇%以上の感染者に下痢の症状が見られます。また結膜炎、呼吸器症状や多臓器不全に到る重症まで様々な症状がみられ、死亡の主な原因は肺炎でした。しかし、新型インフルエンザウイルスに変異した場合、その症状の程度は現在のところ予測することが困難です。

新型インフルエンザ等に
関する情報は厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)をご覧ください。

- 緑保健福祉センター ☎44-3009
- 西淡保健センター ☎37-3029
- 三原保健センター ☎43-5039
- 南淡福祉保健センター ☎50-2122
- 健康課 ☎44-3004

