

11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）	27	金	13:30～15:00	緑保健福祉センター

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	9	月	9:00～11:00	緑保健福祉センター
	11	水		三原保健センター
	16	月		西淡保健センター
	25	水		南淡福祉保健センター

個別健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。糖尿病要注意者で、64歳までの人を対象。月1回5回コース（要予約）	9	月	8:40～15:00	緑保健福祉センター
	11	水		三原保健センター
	16	月		西淡保健センター
	25	水		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	12	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）	27	金	10:00～12:00	緑保健福祉センター

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8月・19年2月生）	6	金	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診（19年8月生）	20	金	13:00～13:15	
母親学級	19	木	13:15～13:30	
遊びの教室	5	木	9:30～（予約制）	
発達支援相談	24	火	9:30～（予約制）	西淡保健センター
育児相談（20年9月生）（21年4月生）	4	水	7か月児	
	9	月	13:00～13:15	
	16	月	1歳2か月児	緑保健福祉センター
3歳児健康診査（18年10月生）	27	金	13:30～13:45	三原保健センター
	17	火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査（20年4月生）	13	金	12:30～12:45	
10か月児健康診査（21年1月生）	10	火	12:30～12:45	
4か月児健康診査（21年7月生）	24	火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン（21年6月生）	19	木	9:45～10:00	
スマイルママセミナー（予約制）	6	金	9:45～10:00	緑市民センター
ポリオ予防接種（20年8月～21年7月生および90か月未満の未接種児）	11	水	13:00～13:30	緑保健福祉センター
	18	水		
	25	水		
	30	月		

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（広域消防南淡分署横 ☎53-1536）

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
11月 1日(日)	鈴木 俊 医師	穀内 勇夫 医師
11月 3日(火)	富本 喜文 医師	斉藤 雅文 医師
11月 8日(日)	友清 龍一郎 医師	渡辺 優 医師
11月15日(日)	橋田 友孝 医師	穀内 純江 医師
11月22日(日)	日笠 久美 医師	柴田 亮平 医師
11月23日(月)	福田 郁夫 医師	富本 喜文 医師
11月29日(日)	福原 正博 医師	畑田 卓也 医師

特定保健指導（Y K教室）
やせてきれいになる

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・腹囲・血圧測定（要予約）	18	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）	17	火	10:00～13:00	緑市民センター

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	26	木	9:30～11:00	仁尾荘

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）	4	水	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	5	木		緑保健福祉センター
	11	水		西淡保健センター
	17	火		三原保健センター
	18	水	13:00～15:00	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）	10	火	9:30～11:30 13:30～15:30	南淡福祉保健センター 三原保健センター
	12	木	9:30～11:30 13:30～15:30	緑保健福祉センター 西淡保健センター
	24	火	9:30～11:30 13:30～15:30	南淡福祉保健センター 三原保健センター
	26	木	9:30～11:30 13:30～15:30	緑保健福祉センター 西淡保健センター

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）	6	金	10:00～11:30 14:00～15:30	緑保健福祉センター 三原保健センター
	13	金	10:00～11:30 14:00～15:30	松帆活性化センター 南淡福祉保健センター
	20	金	10:00～11:30 14:00～15:30	緑保健福祉センター 三原保健センター
	27	金	10:00～11:30 14:00～15:30	松帆活性化センター 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）	5	木	9:30～10:30 10:30～11:30	南淡福祉保健センター
	12	木		
	19	木		
	26	木		

献血

日	曜日	受付時間	場所
12	木	11:30～16:00	パルティ

※「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

休日小児救急診療（県立淡路病院）

診察日	担当医師	備 考
11月 1日(日)	植村 幹二郎 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
11月 3日(火)	平山 毅 医師	
11月 8日(日)	富本 康仁 医師	
11月15日(日)	奥村 司 医師	
11月22日(日)	平山 毅 医師	
11月23日(月)	大橋 玉基 医師	
11月29日(日)	田中 一宏 医師	

新型インフルエンザ

季節性のインフルエンザとほとんど症状は変わりません。

現在、新型インフルエンザは、発症者の約7割が10代以下の若年層で、感染しても必ずしも重症化しません。ほとんどの人が軽症で回復しています。

しかし、多くの人には免疫がないので、うつらないように予防が大切です。

☎健康課 ☎44-3004

重症化しやすい持病は

- ①慢性の呼吸器の病気
- ②慢性の心臓の病気
- ③慢性の腎臓の病気・透析をしている人
- ④糖尿病やステロイド治療などにより免疫機能が低下している時
- ⑤妊娠中の人、乳幼児、高齢者なども要注意です

治療法～自宅での過ごし方～

もともと健康な人は通常、特別な治療をしなくても回復します（多くの人は約1週間で回復）。しかし、熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っています。少なくとも、熱が下がっても3日間は、自宅で様子をみましょう。

●水分補給と十分な睡眠を心がける。

●処方された薬がある場合は最後まで飲みきる。

（タミフルなど抗インフルエンザウイルス薬は、発症後48時間以内に投与すると症状を軽減します。）



骨粗しょう症予防セミナー

講師 大久保病院整形外科 田中日出樹氏
日時 11月4日(水) 13:30～
場所 緑保健福祉センター
持参品 運動できる服装・靴、水分
定員 30人(無料)
主催 南あわじ市いずみ会緑支部
※阿波踊り体操の実技あり(出田勇亀一講師)
☎健康課 ☎44-3004



重症化させない方法

死亡者や重症化の発生をできる限り減らすことなどを目的として、10月19日の週から医療従事者を皮切りに、優先順位に従って希望者にワクチンの接種を始めます。

ワクチンは、重症化を予防するためのものであり、接種すると新型インフルエンザに感染しないということではありません。

接種費用

原則、全国一律で自己負担です。

1回目＝3,600円、2回目＝2,550円

※生活保護世帯及び市民税非課税世帯は無料。
詳細は健康課までお問い合わせください。

最優先の接種対象者と必要書類

接種は原則**予約制**で、優先対象者の確認を行います。最優先の接種対象者と接種の際の必要書類については以下の通りです。

最優先の接種対象者	必要書類
基礎疾患のある人	優先接種対象者証明書
妊婦	母子健康手帳
1歳～小学3年生	母子健康手帳、各種健康保険被保険者証等
1歳未満の小児の保護者	母子健康手帳、各種健康保険被保険者証、住民票等
優先接種対象者のうち、身体上の都合で予防接種を受けられない人の保護者	優先接種対象者証明書、各種健康保険被保険者証、住民票等
小学4年生～高校生に相当する年齢の人	各種健康保険被保険者証、学生証、住民票等
65歳以上の人	各種健康保険被保険者証、運転免許証、住民票等

※決定した内容についてはその都度、新聞やチラシ・広報等でお知らせしますので注意してご覧ください