

10月の健康カレンダー

● 愛育班活動

| 内容 | 日曜日 | 時間 | 場所 |
|------|------|--------|----------|
| 運動教室 | 18 木 | 10:00~ | 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 64歳以下を対象(要予約) | 26 金 | 10:00~12:00 | 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・血圧測定など | 1 月 12 金 17 水 24 水 | 9:00~10:30 | 三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 南淡福祉保健センター |

● 乳幼児健康カレンダー

| 内容 | 日曜日 | 受付時間 | 場所 |
|------------------------------|-----------------------------|-------------|---|
| 母親学級 | 18 木 | 13:15~13:30 | |
| 4か月児健康診査 (24年6月生) | 23 火 | 12:30~13:00 | |
| 10か月児健康診査 (23年12月生) | 16 火 | 12:30~13:00 | |
| 1歳6か月児健診 (23年3月生) | 2 火 | 12:30~13:00 | 緑保健福祉センター |
| 2歳児歯科健診 (22年7月生) | 19 金 | 13:00~13:30 | |
| 3歳児健康診査 (21年9月生) | 9 火 | 12:30~13:00 | |
| 強い歯大好き健診 (21年7月・22年1月生) | 5 金 | 13:00~13:45 | |
| 育児相談 (23年8月生) (24年3月生) | 3 水 12 金 17 水 24 水 | 13:00~14:00 | 南淡福祉保健センター 西淡保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター |
| 食育講座赤ちゃん栄養サロン (24年5月生) | 25 木 | 9:45~10:00 | |
| 遊びの教室(予約制) | 11 木 | 9:30~9:45 | 緑保健福祉センター |
| 発達支援相談(予約制) | 11 木 | 13:30~ | |

● 献血

| 日曜日 | 受付時間 | 場所 |
|------|-------------|-------|
| 15 月 | 11:30~16:00 | 南淡公民館 |
| 28 日 | 10:00~16:00 | シーバ |

時間外診療病院

| 月 | 平成病院 |
|---|---------------|
| 火 | 平成病院 八木病院 |
| 水 | 中林病院 南淡路病院 |
| 木 | 翠鳳第一病院 |
| 金 | 中林病院 |
| 土 | 翠鳳第一病院 |

平日18:00~23:00
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 |
|--------|---------------------|-------------|
| 7日(日) | 穀内勇夫 医師 柴田亮平 医師 | |
| 8日(月) | 大鐘稔彦 医師 穀内純江 医師 | |
| 14日(日) | 浦瀬 巖 医師 友清龍一郎 医師 | |
| 21日(日) | 西口 弘 医師 鈴木俊示 医師 | |
| 28日(日) | 横山龍治 医師 平山 毅 医師 | |

● 阿波踊り体操(いづみ会主催)

| 内容 | 日曜日 | 時間 | 場所 |
|--------|-------------|--------|-----------|
| 阿波踊り体操 | 3 水 17 水 | 10:00~ | 緑保健福祉センター |

● いづみ会リーダー養成講座

| 内容 | 日曜日 | 時間 | 場所 |
|---------------|------|--------|---------|
| 食生活ほか健康に関する講座 | 19 金 | 10:00~ | 緑市民センター |

● 特定保健指導(ヤキ教室)

| 内容 | 日曜日 | 時間 | 場所 |
|---|------|-------------|----------|
| 「自分の検査値と生活を振り返ってみよう」 体重・腹囲・血圧測定(要予約) | 22 月 | 13:30~15:00 | 三原保健センター |

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

高齢者を抱える家族の会

認知症高齢者を介護されている人へ
介護の悩みを抱える人同士が、日ごろの思いを話す場です。

日時 10月10日(水) 14:00~15:00

場所 三原公民館

☎地域包括支援センター☎44-3006

乳がん検診について

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早めに受診しましょう。検診期間は12月までですが、毎年11月以降は予約が大変混み合います。



骨髓等ドナー登録会

日時 10月15日(月) 11:30~16:00

場所 南淡公民館

☎洲本健康福祉事務所☎26-2068

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、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。
☎小児夜間救急電話センター☎44-3799

◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の午前9時~午後5時までの間、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、救急患者に対応しています。

☎洲本応急診療所☎24-6340

インフルエンザ みんなで知って、みんなで注意!

インフルエンザとはウイルスの感染により、38度以上の突然の高熱、筋肉・関節痛、悪寒、全身のだるさなどの症状が現れるものです。高齢者などでは肺炎等と併発して重症化することもあります。



インフルエンザへの対策

予防接種について

通常年末から2月にかけて迎える流行のピークに備えるため、10月から12月中旬くらいまでに予防接種を受けるのが効果的です。発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。特に子どもや高齢者は予防接種を受けましょう。ただし、鶏卵アレルギーのある人は接種を受けるか医師と相談しましょう。



感染を防ぐには

- ①うがい・手洗いを心がける
- ②バランスのよい食事をして体力を落とさない
- ③十分な休養をとり、疲労を残さない
- ④適度な運動を行い、抵抗力を上げる
- ⑤室内の湿度を50~60%に保つ



インフルエンザにかかったら

- ①水分を十分に補給する
- ②安静にし、十分な休養をとる
- ③早めに医療機関を受診して治療を受ける
- ④処方薬は指示通り最後まで飲む

他の人にうつさないために

- ①1時間に1回程度、部屋の換気を心がける
- ②咳が出るときは、マスクをつける
- ③看病する人もマスクをつけ、お世話の後はこまめに手を洗う
- ④熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があるため、熱が下がって症状が治まっても2日ほど、自宅療養することが望ましい

感染しない・させないために

咳やくしゃみのしぶきには、病原体が含まれているかもしれないので、気をつけましょう。マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスは2~3メートル飛ぶといわれています。咳やくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1メートル以上離れましょう。そして、鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱のごみ箱に捨ててください。もし、咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。また、咳をしている人にマスクの着用を勧め、使用後のマスクは放置せずにごみ箱へ捨てましょう。

正しいマスク装着方法

- ①鼻と口の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③フィットするように調整



高齢者インフルエンザ予防接種の助成について

市では、インフルエンザの発症及び重症化を予防するため、高齢者インフルエンザ予防接種に要する費用の一部を助成します。予防接種を希望する人は医療機関にご相談ください。

対象

- ①接種日に65歳以上の市内在住の人
- ②接種日に60歳以上の市内在住の人で、一定の心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する人

接種期間 10月1日~1月31日

自己負担金 1,000円(医療機関の窓口でお支払いください。ただし生活保護受給者は、自己負担金なし)

持参品 健康保険証

※対象②の人は身体障害者手帳も持参

※生活保護受給者は生活保護受給証明書を持参

☎健康課☎44-3004