

# 健康カレンダー

大方地域

健康診断で自分の健康を見直そう！

11月中旬から12月中旬までの健康に関する行事予定を表示しています。  
行事予定は変更となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

11月 日(曜日)	内 容	実施場所	実施時間
10日(月)	乳がん検診 -未受診者対象-	保健福祉センター	※9:00~11:00
			※13:30~15:30
<b>乳がん検診日程変更/乳がん検診(未受診者対象)を19日(水)に予定していましたが、健診協会の都合により10日(月)に変更させていただきます。ご了承くださいませようお願いします。</b>			
17日(月)	大腸がん検診 容器配布 (未受診者対象)	有井川集会所	9:00~ 9:10
		上川口分団屯所前	9:30~ 9:40
		旧東部保育所	10:00~10:10
		上田の口集会所	10:35~10:45
		下田の口コミュニティセンター	11:00~11:10
		田野浦集会所	11:30~11:40
		保健福祉センター	13:20~13:30
健康相談	浮津集会所	9:30~10:30	
	愛育相談	浜松保育所	9:30~10:30
19日(水)	健康相談	保健福祉センター	10:00~11:30
		下馬荷集会所	9:30~10:30
		浜の宮集会所	10:00~11:00
20日(木)	大腸がん検診 容器回収	小川集会所	10:00~11:00
		有井川集会所	9:00まで
		上川口分団屯所前	
		旧東部保育所	
		上田の口集会所	
		下田の口コミュニティセンター	
		田野浦集会所	
健康相談	保健福祉センター		
	有井川集会所	9:30~10:30	
21日(金)	健康相談	大方橘川集会所	9:30~10:30
		伊田浦老人憩の家	9:30~10:30
27日(木)	健康相談	芝集会所	10:00~11:00

12月 日(曜日)	内 容	実施場所	実施時間
1日(月)	健康相談	旧北郷小学校	10:00~11:00
2日(火)	愛育相談	保健福祉センター	10:00~11:30
5日(金)	健康相談	灘集会所	9:30~10:30
8日(月)	健康相談	早咲集会所	10:00~11:00
	1歳6カ月児健診	保健福祉センター	※13:00~13:30
10日(水)	健康相談	上田の口集会所	13:30~14:30
11日(木)	健康相談	上川口浦集会所	9:30~10:30

注) 表中の※印は、受付時間となります。



お問い合わせ

健康福祉課 保健衛生係

【大方総合支所】 ☎43-2836(直通)

【佐賀総合支所】 ☎55-7373(直通)

11月 日(曜日)	内 容	実施場所	実施時間
17日(月)	横浜愛育健康相談	佐賀老人憩の家	※9:30~11:00
19日(水)	伊与喜ふれあいサロン	伊与喜集会所	9:30~11:00
26日(水)	鈴ふれあいサロン	鈴漁民研修センター	10:00~15:00

12月 日(曜日)	内 容	実施場所	実施時間
3日(水)	3 歳 児 健 診	デイサービスセンターこぶし	13:00~16:00
4日(木)	佐賀ふれあいサロン	総合センター	10:00~15:00

注) 表中の※印は、受付時間となります。

感染症シリーズ①  
「インフルエンザ」

さて、みなさん、前月号までは災害時における健康について特集しましたが、今回からは気になる感染症について少し考えていきたいと思えます。1回目は、この冬、流行する恐れのある「インフルエンザ」です。

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。主な症状としては、突然の高熱や頭痛、筋肉痛、関節痛、全身の倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、咳や痰などの呼吸器の急性炎症症状などがあります。また、潜伏期間(感染から発症までの期間)が短く感染力が強いことが特徴です。

症状の経過は？

インフルエンザウイルスに感染後、1~3日間の潜伏期間を経て、突然38~40度の高熱が出ます。それと同時に、悪寒、頭痛、倦怠

感、四肢の筋肉痛などの全身症状が現れます。これに続いて、鼻水、のどの痛みなどの症状も現れます。発熱は通常、3~7日間続きます。

インフルエンザの種類

インフルエンザウイルスは大きく分けて、A型、B型、C型の3種類があります。このうち、人と人との間で流行を起こし問題となるのは、A型とB型です。

特にA型は、毎年流行し、爆発的な大流行があります。

特に高齢者は要注意！

高齢者は、インフルエンザにかかると重篤な合併症を引き起こす場合があります。肺炎や脳症を合併すると命の危険もありますので、日頃から予防には十分注意しましょう。

インフルエンザの予防方法

① 予防接種を受ける

予防接種を受けたら、絶対にインフルエンザにかからないというわけではありませんが、成人の場合、70~90%の確率で発病を防ぐ

ことができます。

② 流行期には人ごみを避ける

周囲で流行している時は、なるべく人の多い場所への外出は避けたい方がよいですが、もし行く場合は、なるべくマスクをしましょう。

③ 外出後は、うがい・手洗いを

帰宅後、すぐに行うことが大切です。

④ 室内の湿度を保つ

インフルエンザウイルスは乾燥した場所を好みます。ウイルスの活動を抑えるためにも加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう。また、定期的に室内の換気も行いましょう。

⑤ 体力、免疫力を保つ

体力、免疫力が低下してくるとウイルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠、規則正しい生活リズムを保つことが大切です。

インフルエンザにかかっても早めに病院を受診すると重症化を防ぐことができますので、上記に述べた何らかの症状を感じた場合は、すぐに病院を受診しましょう。

当直医療機関一覧表

月	日	四万十市	宿毛市
11月	9日(第2日曜日)	吉井病院 ☎34-5005	川村内科クリニック ☎0880-66-2911
	16日(第3日曜日)	四万十市民病院 ☎34-2126	幡多けんみん病院 ☎0880-66-2222
	23日(第4日曜日)	森下病院 ☎34-2030	聖ヶ丘病院 ☎0880-63-2146
	24日(勤労感謝の日)	佐々木整形外科 ☎34-7177	沢田医院 ☎0880-63-2304
	30日(第5日曜日)	こいけクリニック ☎35-5112	田村内科クリニック ☎0880-63-1668
12月	7日(第1日曜日)	四万十市民病院 ☎34-2126	筒井病院 ☎0880-66-0013

※当直医は変更になる場合がありますので、あらかじめ確認してから受診してください。