

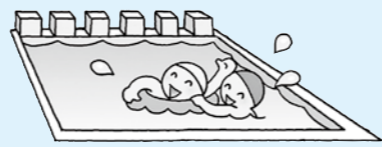
## 高齢者等福祉サービスのあれこれ

### 市内有料温水プール活用 高齢者健康づくり事業

**問い合わせ**  
長寿福祉課 ☎552-5346  
**申し込み** 丹波篠山市立西紀  
運動公園 ☎590-8118

継続的な体力健康づくりを推進するため、市内有料温水プールを利用する65歳以上の方を対象に、温水プール利用料の一部を助成します。

**対象者** 市内に住所を有し、当該年度内に満65歳以上に達する方  
**助成内容** 温水プール利用料(回数利用券、月額利用券またはスクール会員)の半額(ただし、上限2,500円/月、当該年度6回まで)



## お子さまの日本脳炎の予防接種はお済みですか？

○日本脳炎予防接種(特例措置)について  
日本脳炎の予防接種は、接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、国の勧告を受けて平成17年度から平成21年度まで、日本脳炎の予防接種の積極的な勧奨を差し控えていました。その後、新しいワクチンが開発され、現在は通常どおり接種できます。この積極的な勧奨の差し控えにより、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した方は特例措置として、20歳未満までは、4回の定期接種のうち不足している回数分を公費(無料)で受けることができます。母子健康手帳で予防接種記録をご確認いただき、該当される方はぜひこの機会に予防接種を受けましょう。予防接種を希望される方で、予診票をお持ちでない方は、健康課までご連絡ください。

**【特例措置対象者】**  
平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれで20歳未満の方  
(なお、今年度は平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれの方で2期末接種の方について案内をお送りしています)  
**問い合わせ** 健康課 ☎594-1117

## 熱中症予防のために

- 1. 「暑さを避ける」**  
暑い時間帯の外出を避け、日陰を選んで歩き、外出時には日傘や帽子を使って暑さを避けましょう。
- 2. 「衣服の工夫」**  
通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣類を選びましょう。また、熱を吸収しやすい黒色系の素材は避けるなど衣服の工夫を行うことが大切です。
- 3. 「こまめな水分補給」**  
のどが渇かなくても水分をこまめに摂り、水分補給をしましょう。また、ビールなどのアルコール飲料は、利尿作用があっかえて脱水症状をまねきやすいので、飲みすぎに注意しましょう。

### こんな症状が出たら熱中症かも！

- ・めまい、立ちくらみ
- ・軽い頭痛、吐き気
- ・大量の発汗
- ・足がつる、こむらがり

風通しの良い涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給！  
皮膚に水をかけてうちわで風を送ったり、首やわき、足のつけ根に氷のうやアイスパックをあてたりする。  
症状の改善がみられない場合は早めに受診しましょう！

## 7月の健康カレンダー

**休日診療・休日調剤が可能な薬局** **問い合わせ** 丹波篠山市休日診療所 ☎552-8910 丹波篠山市医師会 ☎552-8225

とき	休日診療			休日当番薬局		
	担当医師	受付時間	ところ	担当薬局	所在地	電話番号
7日(日)	杉本健郎医師	【午前】 10:00~12:00 【午後】 13:00~16:30	丹波篠山市休日診療所 (丹波篠山市民センター内)	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
14日(日)	岡本病院医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278
15日(月)	小島内科クリニック医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
21日(日)	兵庫医大ささやま医療センター医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
28日(日)	馬嶋医院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340

※都合により医師に変更が生じる場合があります。受診前に一度診療所にお電話ください。

**献血** **問い合わせ** 健康課 ☎594-1117

とき	受付時間	ところ
14日(日)	10:00~16:00	ザ・ビッグ篠山店
29日(月)	10:00~12:00	丹南健康福祉センター
	14:15~16:00	(株)平和発條

**小児救急医療電話相談窓口(☎0795-72-4396)**  
**対応時間** 平日=17:30~翌8:00 / 土・日・祝日=24時間  
※7月1日(月)から電話番号が変更 ☎0795-78-9290



# ささやま 保健・福祉の総合情報発信

## ホットステーション

健康 いいカラダ



子育て世代包括支援センター「ふたば」講演会

## 『叱らなくても子どもは伸びる!? ~目から鱗!!子どもの力を信じる子育て~』

テレビや新聞で「子ども虐待」という言葉を見たり聞いたりする機会が多くなっています。核家族化が進み、育児の悩みを誰にも相談できない環境で育児をされている家庭もあるのではないのでしょうか？  
丹波篠山市でも「しつけのし過ぎがあった」、「感情的な言葉で怒鳴った」などのアンケート結果がありました。  
しつけと虐待の違いについて学び、普段の子育てを振り返りながら、無駄に叱らず家族みんなが幸せになれる子育てをめざしていきませんか？

**とき** 7月13日(土)  
**受付** 13:30~  
**講演会** 14:00~15:30  
**対象** 就学前までの子どもをもつ保護者とその家族  
**場所** 丹南健康福祉センター  
**講師** 中標津こどもクリニック(北海道) 小児科医師 栗山智之さん  
**申し込み方法** 窓口または電話・QRコードからお申し込みください  
**申し込み期間** 6月24日(月)~7月10日(水)  
**問い合わせ先** 健康課  
(丹波篠山市子育て世代包括支援センターふたば)  
☎594-5080  
※託児もあります!!  
(先着15人 要予約)



## 手話でコミュニケーション!! vol.10 「手話」はじめませんか

**問い合わせ** 社会福祉課 ☎552-7102

**【今月の手話】 水辺に蛍の季節ですね!**  
指先を左へ向け、掌を上に向けた右手を斜め右下へ引く  
人差し指を曲げた左手に右手をのせ、親指と4指を開閉する(ホテルのお尻が点滅しながら光っている様子を表します)  
左手4指と向き合わせた右手2指を半回転させながら下す

