

「元気のヒケツ」は

- 集めて!
- 動いて!
- 楽しんで!



がん検診
めざせ受診率 50%超

長引くその咳…結核も疑ってください!!

かつて結核に有効な薬はなく、昭和25年までは日本人の死亡原因の第1位でした。現在は医療の進歩により治療薬が開発され、不治の病ではなくなりました。

患者数も減少しましたが、日本では1日に50人が新たに結核と診断され、5人が亡くなっています。

結核はどのように感染する?

感染者が咳やくしゃみをするによって、結核菌が体の外に飛び散ります。そしてその菌を他の人が吸いこむことで感染します。

結核菌が肺の内部で増えると、炎症が起こり咳や発熱を引き起こします。やがて肺が破壊され、呼吸する力が低下します。治療をしなければ、死に至る病気です。結核の80%は肺に巣くいますが、体のほかの部分に感染する場合があります。

結核に負けない体づくり

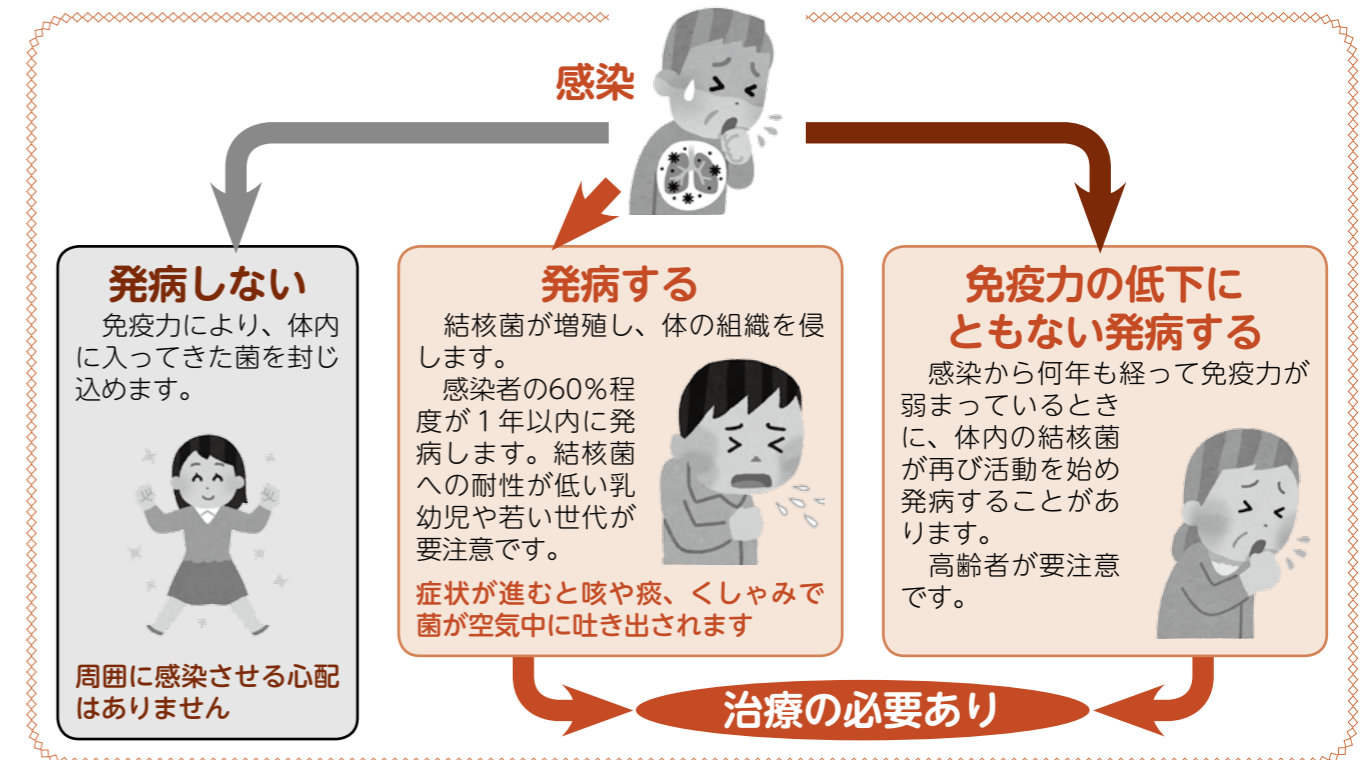
結核は、感染力が強い病気ではありません。しかし、

家族が患者であったり、日当たりや風通しが悪い場所で長時間、患者といっしょにいたりすると、感染する可能性があります。学校や職場、カラオケボックスやネットカフェでの集団感染が問題になることもしばしばです。

身近に患者がでた場合、保健所から無料の「接触者健診」の通知が届きますので、必ず受診しましょう。また、年に1度の「健康診断」も結核の発見に有効です。結核に感染しても、免疫力が強ければ発病しません。日ごろからバランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠、そして禁煙を心がけましょう。

12月から結核検診が始まります。この機会にぜひ受けてください。日程は先月号(11月号)に挟み込んでいます。

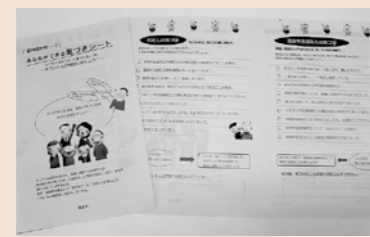
問い合わせ 健康課 ☎594-1117



認知症 マメ知識

「あなたが
気づきシート」
ができました

このシートは、「最近、物忘れが増えてきたな」「何をするのも億劫になってきたな」「もしかして認知症?」と気になった時に、自分や家族でチェックできるシートです。認知症は、早く気づいて、対応することで症状を軽くしたり、進行を遅らせたりすることができます。



いつまでも自分らしく暮らせるよう、まずはご相談ください。
(10月末までの認知症サポーター数 8,585人)

問い合わせ
もの忘れ相談センター(地域福祉課内) ☎552-5346

「おかの愛育班」が厚生労働大臣表彰

大槻蓉子さんが恩賜財団母子愛育会会長表彰受賞

10月4日に岡山県で行われた「平成28年度すこやか親子21全国大会」において、母子保健の推進による功労者としてそれぞれ受賞されました。

おかの愛育班(畑富貴枝班長(写真左)、班員41人)は登下校時の児童の見守りや放課後こども教室への協力など、地域と一緒に安心安全の地域づくりを行っています。

大槻蓉子さん(写真右)は32年間味間愛育班員として地域で丁寧な声かけや見守り活動を行い、自分自身の健康づくりにも役立てておられます。

市内では11の愛育班があり、370人の班員が声かけ訪問など、あたたかいまちづくりに向けた活動を行っています。これからも愛育の輪を地域に広げていきましょう。



12月の健康カレンダー

休日診療

問い合わせ 篠山市休日診療所 ☎552-8910 篠山市医師会 ☎552-8225

| とき | 担当医師 | 受付時間 | ところ |
|--------|------------------|--|----------------------|
| 4日(日) | 岡本病院医師 | 【午前】 10:00~12:00 【午後】 13:00~16:30 | 休日診療所 (篠山市民センター内) |
| 11日(日) | 小嶋医院医師 | | |
| 18日(日) | 栖田内科医師 | | |
| 23日(金) | 砂山内科クリニック医師 | | |
| 25日(日) | 東雲診療所医師 | | |
| 31日(土) | 兵庫医大ささやま医療センター医師 | | |

※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。

休日診療(歯科)

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

| とき | 担当医師 | 受付時間 | 所在地 | 電話番号 |
|--------|--------|------------|-----|----------|
| 30日(金) | 天野歯科医院 | 9:00~12:00 | 上宿 | 556-2123 |
| 31日(土) | 多幡歯科 | | 黒岡 | 552-7718 |

献血

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

| とき | 受付時間 | ところ |
|--------|----------------------------|----------|
| 5日(月) | 10:00~16:00 | 篠山市役所 |
| 11日(日) | 10:00~12:30 13:45~16:30 | ザ・ビッグ篠山店 |

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

検診

問い合わせ 健康課 ☎594-1117/篠山市医師会 ☎552-8225

| 検診名 | 料金 | 対象者 | 指定医療機関 |
|------------------|--------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 乳がん(視触診) | 700円 | 20歳以上の女性 (12月生まれの) 女性が望ましい) | 河合医院・平野外科医院・岡本病院・西井クリニック |
| 乳がん(視触診+マンモグラフィ) | 2,300円 | | 兵庫医科大学ささやま医療センター |
| 子宮がん(頸部) | 1,200円 | | 兵庫医科大学ささやま医療センター・細見クリニック・タマル産婦人科 |

※検診日に市内に住民登録がある方が対象です。いずれもご予約の上、健康保険証を持参し受診してください。
※市の行っている検診は、毎年4月~翌年3月の間で1回の受診となります。受け忘れや重複受診を防ぐために誕生日検診をお勧めしています。間違えて2度受診すると、2度目は全額自己負担となりますのでご注意ください。