

認知症 マメ知識

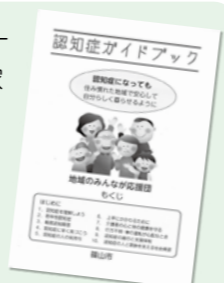
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

問い合わせ・相談先
もの忘れ相談センター
(地域福祉課内) ☎552-5346

認知症のある方が少人数(1ユニット5～9人)で、一人一人の部屋を持ち共有スペースでの時間も楽しみながら、家庭的な雰囲気の中で介護を受けることができる施設です。地域の方との交流や外出・レクリエーションなどを楽しみ、本人の能力に応じて料理や掃除・洗濯などの役割を持ち、自立した暮らしを目指します。

現在、市内には9施設があります。

(4月末までの認知症サポーター数 9,007人)



「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯(標語)

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です

おいしくご飯が食べられるのは、お口が元気な証拠です。よくかんで唾液をたくさん出すことで、さまざまな病気の予防になることも明らかになっています。

元気なおくちを育てるための3つのポイント

①規則正しい食生活

だらだら食べると、お口の中には1日中食べかすだらけになり、むし菌や歯周病菌が繁殖します。

②よくかんで食べる

よくかんで食べると、唾液がたくさんでます。唾液は、歯や歯ぐきを強く清潔に保ち、粘膜の保護、消化

作用、がんの予防、認知症予防にとあらゆる健康につながります。

③毎日丁寧に歯を磨く

定期的な歯のクリーニングで汚れを取ることも大切です。

節目年齢の方に市内歯科医院で利用できる「節目歯周疾患検診無料クーポン券」を発行しています。本年度対象の方に郵送していますので、ぜひご利用ください。



6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 篠山市休日診療所 ☎552-8910 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
4日(日)	西井クリニック医師	【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)	布袋堂薬局	下二階町	552-0139
11日(日)	草山診療所医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
18日(日)	今田診療所医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278
25日(日)	あしだ内科医院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340

献血

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	受付時間	ところ
2日(金)	10:00～12:00	藤枝研磨工業所(株)
	14:30～16:00	兵庫医科大学ささやま医療センター
12日(月)	10:00～16:00	篠山市役所
23日(金)	9:30～12:00	伸和工業(株)
	14:15～16:30	フルヤ工業(株)
29日(木)	10:00～12:00	(株)ニッコー
	14:15～16:30	今まちづくりセンター

毎年1回

誕生日は乳がん・子宮がん検診を!

市では、1年を通して指定医療機関で、乳がん・子宮がん施設検診を700～1,200円で受診できます。詳しくはお問い合わせ、または市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117 / 篠山市医師会 ☎552-8225

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



がん検診

めざせ受診率 50%超

「元気のヒケツ」は

集めて!

動いて!

楽しんで!

保健・福祉の総合情報発信

ささやま ホットステーション

乳児ポツリヌス症にご注意ください

1歳未満の乳児にハチミツを食べさせないでください!

ハチミツはポツリヌス菌の芽胞によって汚染されている可能性があります。芽胞は、おおむね1歳を過ぎた子どもや成人が食べても害にはなりません。1歳未満の乳児では、腸の中で増殖して乳児ポツリヌス症を引き起こすおそれがあります。

乳児ポツリヌス症とは

乳児ポツリヌス症は、1歳未満の乳児特有の病気です。摂取されたポツリヌス菌の芽胞が、乳児の腸内で発芽・増殖し、産生された毒素により発症するものです。芽胞とは、ポツリヌス菌など特定の細菌が、増殖に適さない環境下において、熱や乾燥に対し高い抵抗性を持った状態をいい、100℃で長時間加熱しても、死滅させることができません。

症状は?

初期症状は便秘が数日間続きます。進行すると、全身の筋力低下、哺乳力の低下、泣き声が小さくなる、首のすわりが悪くなります。重症化すると、呼吸困難になり、死に至ることもあります。

情報を共有し、 乳児への感染を防ぎましょう!

ハチミツ自体はリスクの高い食品ではありません。1歳未満の乳児にハチミツを与えてはいけませんが、1歳以上の子どもがハチミツを摂取しても、本症の発生はありません。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

自身や地域の健康づくりに関心ある方は 受講しましょう!

健康と食育講座

健康で長生きするための基礎知識や食育のことを学びます。受講後は、講座の成果を生かし、「食生活改善推進員(いずみ会リーダー)」として、地域の活動を行うことができます。

とき 6月13日(火)～11月20日(月) ※全13回。主に火曜日の昼間に開催。

ところ 丹南健康福祉センター

内容 講話、調理実習、体力づくりなど

定員 20人程度(先着順)

参加費 3,000円程度(材料費など必要に応じて集金)

申込期限 6月5日(月)

申し込み・問い合わせ

丹波健康福祉事務所健康課

☎0795-73-3765



ひきこもりでお悩みの方へ

ひきこもりとはさまざまな理由で、長い間自宅以外で活動できない状態です。

市ではひきこもりに悩む本人や家族、友人からの相談窓口を開設しています。悩んだときには、自分や家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。

相談することで新たな糸口が見つかるかもしれません。

相談窓口

NPO法人結 兵庫ひきこもり相談支援センター 丹波プラザ ☎090-1900-6932 ※不登校・ひきこもり当事者家族会では、毎月第4水曜日の19:00～四季の森生涯学習センターで相談会を開催しています(予約不要)。

問い合わせ

地域福祉課 ☎552-7102 / 健康課 ☎594-1117 / 丹波健康福祉事務所 ☎0795-73-3767