

「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

ウォーキングコースをノルディックで歩こう!! ノルディックウォーキング講習会

ノルディックウォーキングは、両手にポールを持って歩く、北欧発祥の運動です。通常のウォーキングより膝や腰への負担が少ない割に運動効果も高く、安心かつ安全に取り組めます。子どもから高齢者までさまざまな年代の方が気楽に楽しめます。

既に実践されている方も大歓迎です!

①西部地域：川代ダムコース

とき 7月3日(月)9:30～12:30
ところ 川代体育館および周辺

②東部地域：大芋散策コース

とき 7月31日(月)9:30～12:30
ところ 旧大芋小学校および周辺

※内容はいずれも講義と体験。定員は各50人で先着順。雨天の場合は屋内で実施。

※参加費は無料。ただし、ポールをレンタルする場合500円。

申し込み・問い合わせ
健康課 ☎594-1117



お子さまの 日本脳炎の予防接種はお済みですか?

日本脳炎の予防接種は、接種後に重い病気になった事例をきっかけに、平成17～21年度は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、**現在は通常通り接種できます。**

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歳未満まで公費(無料)で不足している回数分の予防接種を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、該当される方は予防接種を受けましょう。予防接種を希望される方は、お問い合わせください。

特例措置対象者

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方(20歳になるまでに、4回の接種のうち不足分を接種できます)

平成29年度積極的勧奨

平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方で2期末接種者

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

熱中症を予防する 6つのポイント

1. 暑さを避ける

- できるだけ高温多湿、炎天下での外出を控え、日陰を選んで歩く
- 外出時には日傘、帽子を
- 室内ではクーラーや扇風機を利用する(室温の目安は28℃)



4. 急に暑くなる日に注意

- 暑くなりはじめ、急に暑くなった日は危険
- 猛暑日や熱帯夜が3～4日続いた頃に熱中症は急増する

2. 涼しい服装

- 通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣類を選ぶ
- 熱を吸収しやすい黒色の服は避ける
- 襟元をしめると熱や汗が逃げにくくなるため、できるだけゆるめる

5. 暑さに備えた体力づくり

- 普段からウォーキングなどで汗をかく習慣を
- 食欲がない時は口当たりの良いものを選び、食事は欠かさない

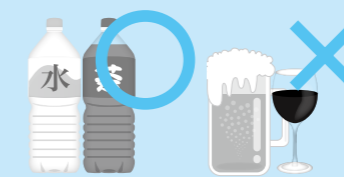
6. 体調に合わせて行動する

- 食事や水分をとらずに、暑いところで活動することは避ける
- 寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態、心臓・肺・腎臓機能が低下している人は熱中症になりやすいため、暑いところでの活動には注意する
- ※体内に水分が少ないと汗をかく量が減り、うまく体温を下げられなくなります。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

3. こまめな水分補給

- 軽い脱水症状の時はのどの渇きを感じないため、のどが渇いたと感じる前に飲む
- たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給
- ※体からたくさんの塩分が失われると、筋肉の働きに障害を及ぼします。



認知症 マメ知識

支援体制を紹介
「小規模多機能型居宅介護」

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

一つの事業所で、施設への「通い」、短期間の「宿泊」、自宅への「訪問」のサービスがそろっています。可能な限り自立した日常生活が送れるよう利用者の状態や環境によってサービスを組み合わせることができます。家庭的な環境や地域住民との交流など、利用者の住み慣れた地域での暮らしを応援してくれる、地域に密着したサービスです。

現在、市内には4施設があります。

(5月末までの認知症サポーター数 9,007人)

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 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
2日(日)	兵庫医大ささやま医療センター医師	【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)	祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
9日(日)	河合医院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
16日(日)	山鳥病院医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278
17日(月)	馬嶋医院医師			布袋堂薬局	黒岡	552-0139
23日(日)	東雲診療所医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
30日(日)	岡本病院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630

献血 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	受付時間	ところ
27日(木)	10:00～12:00	丹南健康福祉センター
	14:15～16:30	平和発條(株)
30日(日)	10:00～12:30	ザ・ビッグ篠山店
	13:45～16:30	

毎年1回

誕生月は乳がん・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

