

認知症 マメ知識

介護講座・介護者のつらい「ゆうゆう」のご案内

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

講座「快適な排泄と介護について」

自宅介護で負担が大きいと言われる排泄の介助。介護者の負担を減らし介護を受ける方も気持ちよく、をテーマにおむつマイスターからのお話を聞きます。講座の後は介護者のついでです。日ごろ「言いたいこと、聞いてみたいこと」など、介護者同士で自由に交流できる時間です。関心のある方はぜひ、ご参加ください。

とき 8月20日(月) 13:30～15:30 ところ 篠山市民センター
講師 中岡恵美さん(排泄用具情報館 むつき庵丹波)
(6月末までの認知症サポーター数 9,654人)

骨髄バンクのドナーに なりませんか?

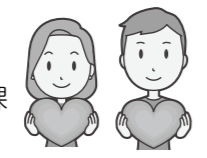
献血併行型骨髄等ドナー登録会のお知らせ

白血病や重症再生不良性貧血などの疾患に苦しむ人に救いの手を! 1人でも多くの方のご協力をお願いします。献血と同時に開催します。
対象 18歳から54歳までの健康な方

○ドナー登録受付会場
とき 8月10日(金)11:00～13:30
ところ 株式会社篠山自動車教習所(池上)
(Mランド丹波ささ山校)

とき 8月10日(金)15:00～16:30
ところ ハートピアセンター(細工所)

問い合わせ
丹波健康福祉事務所 食品薬務衛生課
☎0795-73-3770



8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			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
	担当医師	受付時間	ところ	担当薬局	所在地	電話番号	
5日(日)	河合医院医師	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30	篠山市 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	
11日(土・祝)	にしき記念病院医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139	
12日(日)	岡本病院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630	
19日(日)	平野外科医院医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278	
26日(日)	兵庫医大ささやま医療センター医師			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。

毎年1回 誕生月は乳がん・子宮がん検診!

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

献血 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	受付時間	ところ
10日(金)	11:00～13:30	(株)篠山自動車教習所
	15:00～16:30	ハートピアセンター

熱中症に注意!

いつでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。熱中症は、正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

- 対策1 暑さに負けない体づくりを心がけよう**
- ・喉が渇いていなくても水分をこまめに取る
 - ・バランスの良い食事をする
 - ・塩分をほどよくとる
 - ・睡眠環境を快適に保つ
- 対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう**
- ・気温と湿度を意識する
 - ・衣服を工夫する
 - ・室内を適度に涼しくする
 - ・日差しをよける
 - ・冷却グッズを身につける
- 対策3 特に注意が必要な場所などで暑さから身を守る行動をとろう**
- ・飲み物を持ち歩く
 - ・休憩をこまめにとる
 - ・熱中症指数を気にしておく
- 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

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!



日ごろの健康管理に役立つ情報や医療分野での話題 健康な生活を送りましょう! 「篠山市民健康大学講座」受講生大募集!!

今年も、一般社団法人篠山市医師会と篠山市の共催で篠山市民健康大学講座を開催します。講話内容は、各講座ごとに専門担当医師や各専門家による、日ごろの健康管理に役立つ情報や医療分野での話題で興味ある内容です。皆さん、健康な生活を送るために参加しましょう。

とき 右記のとおり8日間(全て土曜日)
※時間は14:00～16:00(初日は13:45から開講式あり。最終日は16:00から閉講式)。
ところ 丹南健康福祉センター
受講料 1,000円(資料代として)
募集人員 120人(先着順)
募集期限 8月24日(金)
申し込み・問い合わせ 健康課 ☎594-1117

平成30年度篠山市民健康大学講座カリキュラム ※講義内容が変更になることもあります

9月1日	「目のおはなし」=大木谷信彰(おおぎや眼科) 「ストップCVD(脳心血管病)健康長寿を達成するために」=有井融(ありいとおる 兵庫医科大学ささやま医療センター)
9月8日	「いいとこさがしてみませんか」=酒井雅和 「ITC・歯列接触癖」がもたらす様々な問題 頭痛、肩こり、首の痛みの原因かも=石井広信(いしひろのぶ 歯科 石井医院)
9月15日	「乳がん早期発見のために“今、あなたができること”」=今村美智子(いまむらみちこ 兵庫医科大学) 「乳がん検診ってなににするの?」=時本久代(ときもとひさよ 兵庫医科大学ささやま医療センター) 「[がん相談支援センター]をご存知ですか?」=がん相談支援センター(兵庫県立柏原病院)
9月22日	「私の健診結果にガッテン!!」=稲川なをみ 「お口さわやか元気のはじまり 美味しく安全に食べよう!」=山田郁子(やまだいくこ)
9月29日	「認知症にならないために!」=松本茂男(まつもとしげお 岡本病院) 「未来の自分のために『老活を始めてみませんか?』」=臼井三鈴(うすいみずすず)
10月20日	「地域の薬剤師を上手に活用するために」=佐藤ユリ(さとうゆり NPO法人どんぐり未来塾代表理事)
10月27日	「手話教室とうろう者のコミュニケーションについて」=大内和彦(おうちかずひこ 丹波ろうあ協会) 「予防救急について」=村山雄一(むらやまゆういち 市消防本部)
11月10日	「動いて、食べて、繋がって フレイルを予防しよう!～食事編～」=山本由美子(やまもとゆみこ) 「糖尿病の重症化予防」=西井真(にしいまこと 西井クリニック)

夏に流行する感染症! 大人も子どもも要注意

夏は、厳しい暑さから食欲不振になったり、生活習慣が乱れやすくなったりと、なにかと体調を崩しがち。そんな私たちを狙っているのが感染症です。夏のウイルス性感染症の発症時期は5月から8月まで、主な症状は、胃腸の不調。体全体の免疫力がダウンするため、長引くことも多いようです。また、人から人へと感染者を増やすのが夏場のウイルスの特徴です。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

予防するには

- 休養を十分にとる
- 栄養のバランスのとれた食事をする
- 外出先から帰った時や食事前の手洗いを習慣づける