



手話でコミュニケーション!! 「手話」はじめませんか

問い合わせ
地域福祉課 ☎552-7102

【今月の手話】インフルエンザに、気をつけましょう!

インフルエンザ

開いた口元から小指を立てた右手を小さく前へ2回出す。



気を付ける

両手を上下に置き、握りながら胸に引き寄せる。



胸に引き寄せる



篠山市食育推進大会 ~もっと広がる もっとつながる 食育~

今年のテーマは「篠山の自然の恵みに感謝! 食の新たな一歩へ」

篠山の自然の恵みや食文化を大切にしながら、健康的な日本型食生活につなげ、正しい食の選択ができるよう考えてみませんか。ぜひご来場ください。



とき 12月23日(日・祝)12:00 ~ 15:30

ところ 丹南健康福祉センター

内容

- ①基調講演「未来へつなぐ日本の食文化～篠山の特色を活かした食育の意義を考える～」山下陽子さん(神戸大学大学院農学研究科特命助教)
- ②実践報告 ささやま暮らし開き 風味里、地域活動栄養士会
- ③協力団体などによるパネル展示や体験コーナー、試食コーナー

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

「見て・食べて・感じて」お楽しみください

12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)	中野医院医師	【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
9日(日)	にしき記念病院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
16日(日)	栖田内科医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278
23日(日)	馬嶋医院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
24日(月)	西井クリニック医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
30日(日)	草山診療所医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
31日(月)	杉本健郎医師	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。

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

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(日)	天野歯科医院	9:00 ~ 12:00	上宿	556-2123
31日(月)	中道歯科医院		立町	552-8148

献血

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	受付時間	ところ
9日(日)	10:00 ~ 12:30、13:45 ~ 16:00	ザ・ビッグ篠山店
13日(木)	10:00 ~ 16:00	篠山市役所

毎年1回 誕生日は乳がん・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700~2,300円で受診できます。詳しくはお問い合わせいただくか、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

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!



秋から冬にかけて感染症の流行シーズン

風邪・インフルエンザから身を守ろう!

風邪やインフルエンザのウイルスは乾燥を好み、どちらも人から人への接触・飛沫感染によって広まります。

予防のポイント1 手洗い・うがいをしましょう

正しい手洗い



帰宅後にはうがいをする習慣を!

のどに付着したウイルスを洗い落としましょう。

予防のポイント2 予防接種を受けましょう

予防接種の最も大きな効果は、「重症化」を防ぐことです。高齢者と小児は、予防接種の費用助成があります。費用助成の申込期限は12月26日(水)まで!

○高齢者

対象 予防接種をうける日に満65歳以上の方
接種料金 1,000円

○小児

対象 生後6カ月~15歳(中学3年生)
接種料金 1回目2,500円、2回目1,000円(2回目接種は生後6カ月~13歳未満)
※詳しくは10月号をご覧ください。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

風しん感染にも注意してください!!

風しんにかかる人が昨年の14倍を記録しています。関東地方が中心ですが、全国的な流行の恐れがあります。

風しんは、発熱、発疹などを特徴とするウイルス性発疹症。妊婦が感染すると、出生児が先天性風疹症候群(心疾患・難病・白内障など)を発症する可能性があります。男女ともにワクチンを受け、感染を防ぎましょう。

<まずはチェック!!>

- ①母子健康手帳から過去2回風疹の予防接種を受けているか確認
- ②医療機関で、風しんの抗体検査を受けてみる

<妊娠初期の方などに予防接種費用を助成>

特に影響が深刻な妊娠初期の女性への感染を防ぐために、予防接種の費用を一部助成しています。
対象 市民で、妊娠を予定・希望する女性、または妊婦の同居家族で①風しんに罹患したことがなく、かつ、予防接種を受けたことがない②風しんの抗体検査の結果で抗体価が低い一いずれかに該当する方

助成額 3,000円(1人1回)
※事前の申請が必要。詳しくは健康課にお問い合わせください。



12月1日は「世界エイズデー」

HIV感染者・エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)患者は毎年増えています。HIV感染症の治療開始の遅れは、感染を広げたり、生命予後の悪化につながります。正しい知識と理解で感染を予防しましょう。

感染が心配な時は、まずHIV抗体検査(無料、要予約)

とき 毎月第2・4木曜日13:10 ~ 14:10
ところ 丹波健康福祉事務所(丹波市柏原町)
申し込み 丹波健康福祉事務所健康管理課 ☎0795-73-3765

※匿名で受け付け。梅毒・肝炎検査もできます。