



**緊急事態宣言下における、健診・がん検診の実施について**  
 緊急事態宣言が発令されていますが、疾病の発見の遅れや症状の悪化につながる可能性があるため、感染防止対策をした上で、予定通り特定健診・長寿基本健診・がん検診を実施します。

### 高齢者の皆さん！新型コロナウイルスに気をつけながら、“集って！動いて！楽しんで！！”

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちなる方もいるのではないのでしょうか。感染予防に気を付けながら、健康維持を心掛けましょう。



うつらない  
うつさない



体を  
動かそう



きちんと  
食べよう



磨こう、  
噛もう



誰かと  
話そう

高齢になると、“動かない”ことで“動けなくなる”リスクが高くなります。筋力を低下させるだけでなく、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどに対する免疫力や抵抗力も衰えてしまいます。高齢者にとって元気の秘訣は“集って！動いて！楽しんで！！”です。今は“集うこと”が難しい状況ですが、対策をしっかりとった上で、活動を続けることも元気を維持するためには大切ですね。地域のいきいき倶楽部やサロンなど、開催継続や再開される場合は以下の点に留意しましょう。

**集いの場を開催(再開)するときの留意点**  
 ○地域の流行状況に応じて、開催の可否や実施方法を検討しましょう。  
 ○参加者の体温や体調の確認を行い、記録するようにしましょう。  
 ○参加者に手洗い、マスクの着用を徹底しましょう。マスクはできるだけ外さないようにしましょう。  
 ○三密を避け、人と人との距離を確保して、定期的に換気をしましょう。  
 ○参加しなくなった方のこともお互い気にかけていきましょう。電話で声かけもいいですね。  
**問い合わせ 健康課 ☎594-1117**

### 成人男性の風しん抗体検査はお済みですか

風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性に、風しん抗体検査と予防接種を無料で受けることができるクーポン券を個別にお送りしています。現在お送りしている風しん抗体検査のクーポン券の使用期限が、3月までとなっています。まだお済みでない方は、早めに健診や病院などで検査を受けましょう。なお、転入や紛失などにより、クーポン券の発行を希望される方は、健康課までご連絡ください。  
**問い合わせ 健康課 ☎594-1117**



### 高齢者等福祉サービスのあれこれ

栄養バランスの整ったお弁当を週1回お届けし、手渡しによる安否確認も行います。  
**対象者** 市内在住で、次のいずれかに該当する方  
 ①65歳以上の高齢者世帯  
 ②障害者手帳の所持者のみの世帯  
 ③65歳以上の方と障害者手帳の所持者のみの世帯  
 ④障害者手帳の所持者と18歳以下の児童のみの世帯に属する当該障害者手帳の所持者  
 ⑤その他、市長が必要と認める方  
**利用料** 500円/食、減額の場合350円/食(別途申請が必要です)  
**実施日** 毎週金曜日(祝祭日および年末年始を除く)

### 配食サービス事業

**問い合わせ**  
 長寿福祉課 ☎552-5346

### 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** 社会福祉課 ☎552-7102

### 【今月の手話】野菜のたっぷり入ったお鍋で体を温めよう

指を開きやや曲げて向き合わせた両手を上げて、二段に丸みを描く



**野菜**

左手掌の上で山盛りの形を右手で描く



**たくさん(たっぷり)**

両手指先を向き合わせた親指と4指を閉じながら、左右へ引き上げる



**鍋**

右手掌で体を円くする



**体**

両手掌を上に向けて腹からおおるように上げる動作を繰り返す



**温まる**

## 2月の健康カレンダー

とき	休日診療所医療機関(電話番号)	受付時間
7日(日)	にしき記念病院(☎593-1352)	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30
11日(木祝)	にしき記念病院(☎593-1352)	
14日(日)	兵庫医大ささやま医療センター(☎552-1181)	
21日(日)	兵庫医大ささやま医療センター(☎552-1181)	
23日(火祝)	兵庫医大ささやま医療センター(☎552-1181)	
28日(日)	すぎもとポーン・クリニック(☎506-3753) 岡本病院(☎594-1616)	

丹波篠山市休日診療所は、新型コロナウイルス感染症対策として3月まで休診します。診療は市内医療機関での受診をお願いいたします。  
 ※受診前に一度、電話でお問い合わせください。

**献血**

とき	ところ	時間
15日(月)	丹南健康福祉センター	10:00～12:00
25日(木)	今田まちづくりセンター	13:30～16:00

**小児救急医療電話相談窓口**  
 (☎0795-78-9290)  
**対応時間** 平日=17:30～翌8:00  
 土・日・祝日=24時間

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