

# 高齢者等 福祉サービスの あれこれ

高齢者や障がいのある方など(要援護者)で災害時に避難支援が必要な方が登録する台帳です。台帳には、登録者の「緊急連絡先」、避難支援や見守りをする「見守り支援者」などの情報を載せており、いざというときに活用できるように自治会長と民生委員・児童委員に配布しています。

## 登録できる人

- ・身体障害者手帳1・2級所持者
  - ・療育手帳A判定・精神障害者保健福祉手帳1級所持者
  - ・介護保険要介護認定で要介護3・4・5の方
  - ・その他地域内において、支援が必要と認められる方
- ※施設入所の方は除きます。登録申請は、見守り支援者の同意を得て行ってください。

## 【見守り台帳】

申し込み・問い合わせ  
長寿福祉課 ☎552-5346

## 今年度の健診はお済ですか？

誕生日での受診を基本に、月に一度行っているセンター健診や医療機関健診を2月までに受診できなかった方を対象に、未受診者健診を行います。

申込期限 2月7日(金)

※申し込みが必要です。申込者多数の場合は希望の日程に健診を受けられない場合があります。

とき	受付時間	ところ	内容
3月2日(月)	9:00～11:00	城東公民館	
3月3日(火)	9:00～11:00	西紀老人福祉センター	特定基本健診 肺がん検診
*3月4日(水)	9:00～11:30	丹南健康福祉センター	(喀痰検査も実施) 胃がん検診
3月5日(木)	9:00～11:30	丹波篠山市民センター	胃がんリスク検診 大腸がん検診
3月6日(金)	9:00～11:00	ハートピアセンター	前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診
3月9日(月)	9:00～11:00	今まちづくりセンター	

※3月4日(水)の健診は、マンモグラフィ検診、骨粗しょう症検診も実施します。

## 2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 丹波篠山市休日診療所 ☎552-8910 丹波篠山市医師会 ☎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)	杉本健郎医師	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30	丹波篠山市 休日診療所 (丹波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)	西井クリニック医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
11日(火)	草山診療所医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
16日(日)	細見クリニック医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
23日(日)	兵庫医大ささやま医療センター医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
24日(月)	馬嶋医院医師		祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	552-1340	

献血 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	ところ	受付時間
17日(月)	丹南健康福祉センター	10:00～12:00
	(株)平和発條	14:15～16:00
26日(水)	(株)ミナト医科学	9:30～11:00
	今まちづくりセンター	13:30～16:00

※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(☎0795-78-9290)  
対応時間 平日=17:30～翌8:00 / 土・日・祝日=24時間

# ささやま 保健・福祉の総合情報発信<sup>1)</sup> ホットステーション

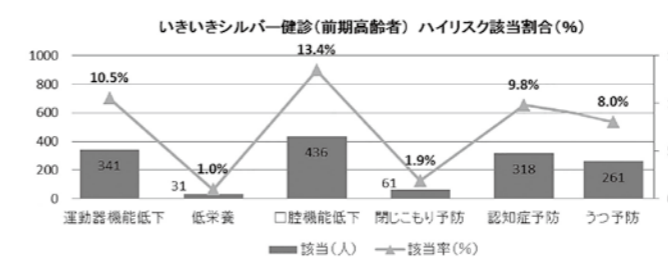
健康 いいカラダ



## カラダ年齢は気づかぬうちに衰えていく!? ～いきいきシルバー健診の結果報告～

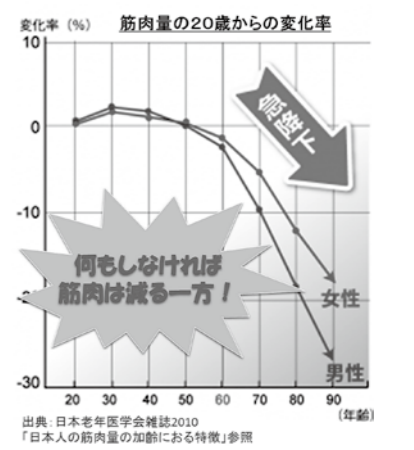
令和元年・2年の2年間、高齢者の介護予防健診として「いきいきシルバー健診」を実施しています。本年度は65歳から74歳までの前期高齢者で要介護(支援)認定を受けていない方を対象に、7月に実施しました。受診率は50%で、約3250の方に受診いただきました(前回受診率55%：平成25年実施)。

そのうち、「運動器機能低下」「低栄養」「口腔機能低下」「閉じこもり予防」「認知症予防」「うつ予防」のいずれかの項目に該当したハイリスク者は21.3%で、前回の20.8%より増加していました。



筋力は、年齢だけが原因で衰えてくるものではなく、生活の中で、無意識に楽に動かそうとすることで段々と筋力を弱くしてしまうともいわれています。特に、60歳以降の男性の筋肉量の減少が、女性の変化に比べて大きいので、意識して体を動かすことが重要です。60代は、退職などで生活活動が大きく変化する年代です。しっかりと意識して元気を維持していきましょう。

※来年度は、後期高齢の方を対象に「いきいきシルバー健診」を実施します。対象となる方は、ぜひ受診して、ご自身の元気度を確認ください。



## 手話でコミュニケーション!! vol.17 「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】ABCマラソンが開催されます!

アルファベット指文字で表現する

脇をしめ、向かい合わせた両手拳を同時に上下する

マラソン

両手を前に向け、親指側をつけた両手を左右へ引き離す

開催