

高齢者 こころの 相談

気軽に専門医に
相談できます

問い合わせ
長寿福祉課 ☎552-5346

市では、もの忘れを不安に感じている本人や、介護方法が分からず困っている家族のために、認知症専門医と相談員が毎月1回相談対応をしています。

例えば、車で出かけた方が自宅に帰れなくなり、警察に保護され、心配した家族が相談にいられました。認知症かどうか検査をすることになりましたが、本人の不安な気持ちをくみながら、家族と一緒に受診することができました。

受診は敷居が高いと感じる方も、事前に医師と面談することで不安が軽減され、受診や介護保険の申請につながりやすくなります。相談日は、市広報の施設情報・相談のコーナーに毎月掲載(今回は27ページ)していますので、ご覧ください(要予約)。



～咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで～

6月4日(木)から10日(水)は、『歯と口の健康週間』です。

心身ともに健やかに過ごすには、体や心の栄養を取り入れる入り口「おくち」が健康で、清潔であることが大切です。

いつまでも健康な歯で、元気なおくちを守るための4箇条を紹介します。

1. 『規則正しい食生活』
2. 『よくかんで食べる』
3. 『食後の歯みがき習慣』
4. 『定期的な歯科検診』



家族みんなの笑顔の花を咲かせましょう。

市では、節目年齢の方に市内歯科医院で利用できる“節目歯周病検診無料クーポン券”を発行しています。対象者の方はすでにお手元に届いていますので、この機会にご利用ください(検診のみ)。

なお、今年度は30歳と50歳の方を限定に無料クリーニングを体験いただけます。歯医者さんは痛くて怖いイメージがあるようですが、歯のお掃除はとても心地よく、爽快感があります。ぜひこの機会に体験してみてください。

また、75歳と80歳の方へは後期高齢歯科健診の無料クーポン券を発行します。この健診は主におくちの機能をチェックし、オーラルフレイルを予防するための健診です。いつまでも元気なおくちを維持するためには、オーラルフレイルに気付く事が大切です。ぜひこの機会に受診しましょう。

※オーラルフレイルとは、口の機能の低下、食べる機能の障がいなどに対して警鐘を鳴らした概念

～日本歯科医師会HPより～

6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
7日(日)	杉本健郎医師	【午前】 10:00～12:00	丹波篠山市 休日診療所 (丹波篠山市民 センター内)	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
14日(日)	岡本病院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
21日(日)	今田診療所医師	【午後】 13:00～16:30		アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
28日(日)	小嶋医院医師	布袋堂薬局		下二階町	552-0139	

献血 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	ところ	受付時間
8日(月)	西紀老人福祉センター前	9:30～10:30
24日(水)	丹波篠山市役所	10:00～16:00

※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

健(検)診の実施延期について

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の発令に伴い、センター健診・医療機関健診事業を休止しています。本年度の健(検)診は、緊急事態宣言解除後に受診を予定されますようお願いいたします(受診は事前に申し込みが必要です)。

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!



ご存じですか? 丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」

妊娠・出産・子育て…新米ママもベテランママも、幸せや楽しみがある一方、不安や心配事もありますね。そんな時、病院以外にも相談できる場所があるのをご存じですか?丹波篠山市には「ふたば」があります!

★何をするとところなの?

妊娠中の身体や心に関する事、出産に関する事、出産後の育児やママの体調の事、授乳やおっぱいのことなど、ママと子どもに関するいろいろなことを相談できる場所です。ご家族も利用していただけます。

★場所?

丹南健康福祉センターの中にあります。

★誰が相談にのってくれるの?

「ふたば」には保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士がおり、連携しながら相談に応じています。

また、今年度から助産師を2人配置し、妊娠中の相談やおっぱいの相談に随時対応できるようになりました。ご希望の方には“私だけの「My助産師」”を紹介します。

病院では「ちょっと聞きにくいな」と思うことや気になることなど、ぜひお気軽にご相談ください。

★新型コロナウイルスについて

妊婦さんもこまめな手洗いや三密(密閉・密集・密接)を避けて不要不急の外出は避けることが重要であると言われてしています。さまざまな情報に不安を感じている妊婦さん、出産病院を検討中の方もご相談ください。

丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」

開所日=平日の8:30～17:15

☎594-5080

子育て世代包括支援センター

ふたば



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】健康診断を受けて、自分の身体を知りましょう!

右手掌^{てのひら}で体を
まるくまで、



湾曲させた両手
の掌を並べて前
に向け、軽く後
ろへ引く



腕を水平に構
え、胸前で両手
拳を同時に力強
く下ろし、



掌を前に向けた
左手甲を、曲げ
た右手2指の指
先でたたく

受ける

胸に右手人差し
指の指先をあ
て、指先をはね
上げる



自分

右手掌で体をま
るくまで



身体

右手掌で胸を撫
で下ろす



知る

健康診断