

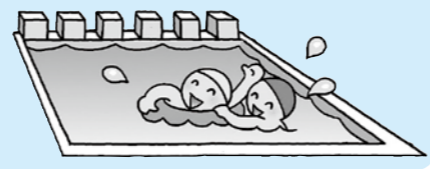
高齢者等福祉サービスの あれこれ

市内有料温水プール活用 高齢者健康づくり事業

問い合わせ
長寿福祉課 ☎552-5346
申し込み
西紀運動公園 ☎590-8118

継続的な体力健康づくりを推進するため、市内有料温水プールを利用する65歳以上の方を対象に、温水プール利用料の一部を助成します。

対象者 市内在住で、当該年度内に満65歳以上に達する方
助成内容 温水プール利用料(回数利用券、月額利用券またはスクール会員)の半額(ただし、上限2,500円/月、当該年度6回まで)



高齢者の肺炎球菌感染症の 定期予防接種はお済みですか

高齢者の肺炎球菌感染症の定期予防接種について、今年度対象となる方(令和2年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方)には、4月にご案内をお送りしています。

新型コロナウイルス感染症には効果はありませんが、世界保健機構(WHO)などは、肺炎などの呼吸器疾患予防のために接種を推奨しています。

まだお済みでない方は、早めに市内医療機関へ予約いただき、接種をしましょう。

なお、長期療養中で今年度中に接種を受けられない場合は、健康課までお問い合わせください。
※ご案内が届いた方でも、過去に23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)を接種された方は定期接種対象外となります。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

人工透析治療の通院費を助成します

対象 通院して人工透析治療を受ける市内在住者(在宅)のうち、①から④全ての要件を満たす方

- ①じん臓機能障害により身体障害者手帳を持っている
- ②人工透析治療を受けるため、自家用車またはタクシーを含む公共交通機関(医療機関の旅客の運送を伴わない送迎車などを除く)で通院している
- ③市民税所得割額が235,000円未満(3～6月通院分は令和元年度、7～8月通院分は令和2年度課税状況による)
- ④他法令により通院交通費の給付を受けていない

申請に必要なもの
通院証明書(交付決定後に提出必要、前回交付を受けた方は不要)、印鑑、口座番号など確認できるもの、身体障害者手帳

助成対象月 3月分から8月分まで
受付期間 9月1日(火)～30日(水)
問い合わせ・提出先 社会福祉課 ☎552-7102

9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
6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)	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
13日(日)	岡本病院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
20日(日)	細見クリニック医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
21日(月・祝)	山鳥病院医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
22日(火・祝)	中野医院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
27日(日)	小島内科クリニック医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630

※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。

献血 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	ところ	受付時間
16日(水)	丹波篠山市役所	10:00～16:00

※骨髄バンクドナー登録会も同時開催します。

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

※新型コロナウイルスの影響により、今後日程変更や中止になる場合もありますがご了承ください。

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



地域のきずなで命を守る ～9月10日から16日までは自殺予防週間です～

日本では、毎年多くの方が自ら命を絶っています。その多くは、さまざまな要因によって心理的に追い込まれた末の死で、誰にでも陥る恐れがあります。

特に、最近は新型コロナウイルス感染症対策により、生活様式が大きく変化し、ストレスを受けやすい状況にあります。さらに、孤立や経済面などさまざまな不安を抱えながらの生活が長引くことで、こころやからだの不調が起こりやすくなります。

こんな症状はありませんか？

- うつ病セルフチェック
- 毎日の生活に充実感がない
 - これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった
 - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
 - 自分が役に立つ人間と思えない

2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意です。ひとりで悩まないで誰かに相談しましょう。

「こころの体温計」で、気軽にこころの健康状態をチェックしてみませんか。



こころの相談窓口一覧

- ①健康課 ☎594-1117 8:30～17:15 (月～金)
- ②社会福祉課 ☎552-7102 8:30～17:15 (月～金)
- ③丹波健康福祉事務所 ☎0795-73-3654
9:00～12:00、13:00～17:00 (月～金)
- ④兵庫県こころの健康電話相談 ☎078-252-4987
9:30～11:30、13:00～15:30 (火～土)
- ⑤市ふくし総合相談窓口 ☎552-5346
8:30～17:15 (月～金)
- ※①～⑤については祝日を除く。
- ⑥兵庫県いのちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566
18:00～翌8:30 (月～金) ※土・日・祝は24時間。

特定非営利活動法人 自殺対策支援センター
ライフリンク「生きづらびっと」
ライン相談QRコードでLINEの友だちを追加



手話でコミュニケーション!! vol.24 「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】旬の味をおいしく楽しみましょう!

指を開いた左手4指の指先で右手5指のつまみを前に出しながら開く
右手人差し指の指先で下唇をなで下ろす
右手掌で右頬を軽くたたく
胸にあてた右手掌を小さく上下する

