

高齢者等福祉サービスの あれこれ

常時おむつが必要な方を介護している方の経済的負担を軽減するため、介護用品を給付します。

対象者 介護保険要介護認定3以上で、常時おむつなどが必要な市内在住の方の介護者(介護者も市内在住であること)

給付用品 紙おむつ、紙パンツ、尿とりパッド、おしりふきなど

給付月額(上限) 6,000円(介護者の世帯全員が非課税)

4,000円(介護者の世帯が市民税のみ課税)

2,000円(介護者の世帯の生計中心者の所得税額が7万円以下

※7万円を超える場合は対象外。)

問い合わせ
長寿福祉課 ☎552-5346

手洗い・うがいで感染予防！

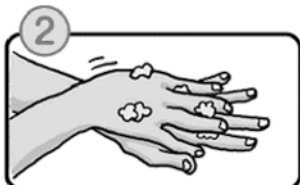
秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザなど感染症の流行シーズンです。感染を防ぐには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが大切です。適切な手洗い・うがいで感染予防に努めましょう。

健康課 ☎594-1117

正しい手洗いの方法



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



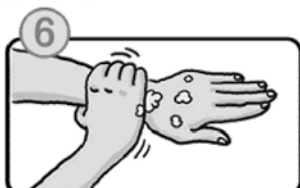
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

正しいうがい方法

①手洗いをして手を清潔にする

②水を口に含み、少し強めに「ブクブクうがい」をして口内をゆすぎ、吐き出す

③水を口に含んで上を向き、のどの奥で「ガラガラ」と15秒かけてうがいをする

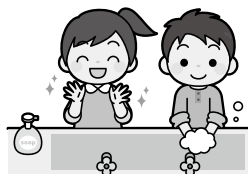
④もう一度、水を口に含んで上を向き、のどの奥で「ガラガラ」と15秒かけてうがいをする

※うがい薬を使用する際は説明書に従い、適量に薄めてうがいをしましょう。使用頻度にも注意しましょう。

※うがい後の水は飲みこんではいけません。必ず吐き出しましょう。

うがいのタイミングは？

帰宅時だけでなく、掃除のあとや食事の後、喉が乾いている時や就寝前にうがいを行いましょう。



手洗いのタイミングは？

帰宅時だけでなく、ゴミなどの汚れものを触ったときや、調理や食事の前、トイレの後などにも手を洗いましょう。

12月の健康カレンダー

歯科休日診療

とき	担当医院	所在地	電話番号	受付時間
30日(水)	たなか歯科クリニック	味間南	590-1182	9:00～12:00
31日(木)	荒木歯科医院	北	594-2855	

献血

とき	ところ	時間
16日(水)	丹波篠山市役所	10:00～16:00

※休日診療所については、10ページをご覧ください。

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[®] ホットステーション



年に1度の検診で1年間の安心を

結核検診

令和2年度 結核検診
(レントゲン撮影)のお知らせ

丹波篠山市の状況

令和元年中に報告された市における結核患者数は7人で、人口10万人あたりの罹患率は17.6ポイントとなり、前年より2.2ポイント減少しました。しかし、全国値11.5ポイントや兵庫県値12.8ポイントを上回っています。

年代別では、60歳以上の患者割合が全体の7割以上を占めています。結核がまん延していた時期に感染したが当時は発病せず、高齢となって発病した患者が多いと考えられます。

早期発見のため結核検診を受けましょう。

検診を受けなくてもよい方

○学校、会社、事業所で結核検診を受けられる方

○健診や医療機関などで、肺がん検診および結核検診を今年受けられた方、または受けられる予定の方

○定期的に医療機関で、胸部レントゲン撮影を受けている方

その他

○予約不要。受診券はありません

○ボタン、金具、プリントのないものを着用してください

○アスベスト関連疾患検診も希望される方は、受診時に職員にお申し出ください

対象者 65歳以上の全市民

※19歳以上65歳未満の市民は受診料(200円)が必要です。

検診日程

とき	会場
1日(火)	丹波篠山市民センター
2日(水)	城東支所
8日(火)	ハートピアセンター
10日(木)	今田まちづくりセンター
14日(月)	西紀高齢者コミュニティセンター
16日(水)	丹南健康福祉センター

検診時間 9時15分～12時、13時～15時

新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度は会場を6会場に縮小して実施します。受診を希望される方は、マスクの着用をお願いします。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117



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】規則正しい生活で免疫力を高めよう

2指を曲げた右手の中指側で左手掌をたたく



規則

つまんだ両手2指の指先を胸で上下につけ合わせ、右手を上げる



正しい

両手2指を少し丸めて指先を向き合わせて垂直の円を描く



生活

立てて額に置いた左手掌にあてた右手拳を開きながら左下へ下ろす



免疫

左手を握り、腕を折り曲げた上腕に右手人差し指で力



力

右手を前方斜め上へ真っ直ぐ上げていく



アップ(上がる)