

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



手洗い・うがいで感染予防!

インフルエンザやノロウイルスの感染を防ぐには、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。

<手洗いが不十分になりやすい箇所>

ノロウイルスは細菌に比べてウイルスの中でも特に小さいといわれ、手のしわへ深く入り込んでしまいます。親指や爪周り、手首の内側は手洗いが不十分になりやすいので、丁寧に洗うようにしてください。

<手洗いのタイミングは?>

帰宅時だけでなく、ごみなどの汚れものを触ったときや、食品を取り扱う前、手袋着用の前後もしっかりと手を洗いましょう。特にトイレの後や、嘔吐物・排泄物などを取り扱った際は、2度洗いが望ましいです。

<うがい>

感染予防では、上を向いて喉の奥を洗う「ガラガラうがい」が効果的です。家へ帰ったときや掃除の後は水でうがいをしてもよいですが、風邪がはやっているときや喉が痛いとき、風邪をひいたときは、うがい薬を使うことをお勧めします。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

高齢者等 福祉サービスの あれこれ

高齢者日常生活用具 給付事業

申し込み・問い合わせ
長寿福祉課 ☎552-5346

電磁調理器・火災警報器・シルバーカーの購入額の一部を助成し、一人暮らし高齢者などの在宅生活を支援します。

対象者 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしおよび65歳以上の方のみの世帯で非課税世帯に属する方

給付額
・電磁調理器および専用調理器具1点＝購入額の50%(上限20,500円)
・火災警報器＝購入額の50%(上限4,000円)
・シルバーカー＝購入額の50%(上限9,000円)

その他 必ず購入する前にお問い合わせください



12月1日は「世界エイズデー」

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染者・エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)患者は毎年増えています。HIVに感染しているかどうかは検査をしないと分かりません。HIV感染症の治療開始の遅れは、感染を広げたり、生命予後の悪化につながります。

感染が心配な時は、まずHIV抗体検査(無料・要予約)

とき 毎月第2・4木曜日 13:10～14:10

ところ 丹波健康福祉事務所(丹波市柏原町)

申込先 丹波健康福祉事務所健康管理課

☎0795-73-3765

※匿名で受け付け。梅毒・肝炎検査もできます。

12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
1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
8日(日)	細見クリニック医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
15日(日)	建井医院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
22日(日)	栖田内科医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
29日(日)	小嶋医院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
30日(月)	兵庫医科大学ささやま医療センター医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
31日(火)	にしき記念病院医師	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。

歯科休日診療 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	担当医院	所在地	電話番号	受付時間
30日(月)	有本歯科医院	郡家	552-8282	9:00～12:00
31日(火)	仲田歯科医院	東吹	594-2001	



献血 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	ところ	受付時間
8日(日)	ザ・ビッグ篠山店	10:00～16:00
17日(火)	丹波篠山市役所	10:00～16:00



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

手話でコミュニケーション!! vol.15 「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】聞こえない人と手話でコミュニケーションを楽しもう!

両手で口と耳をふさぐ
2指を立てた両手を左右に半回転させながら引き離す
両手人差し指の先を左右に向けて上下に置き、垂直に交互に回す
両手の5指の「C」の形をかみ合わせて、交互に前後に動かす
湾曲した両手の指先を胸に向け、交互に上下に動かす



27 28 29 30 31 32 33 34