



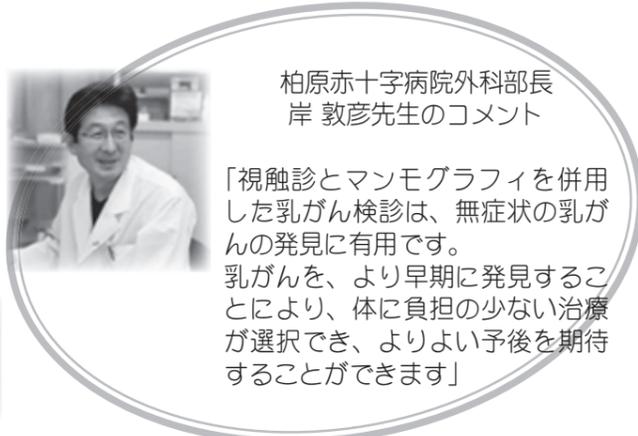
女性の方必見!

乳がん(マンモグラフィ)検診を2方向撮影で!

～10月はがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です～

丹波市が実施する乳がん(マンモグラフィ)検診は、検診精度向上を目的に実施医療機関の協力のもと、今年度から2方向撮影で実施しています。

乳がん検診の無料クーポン該当者には6月にクーポン券を送付しています。ぜひ活用ください。



柏原赤十字病院外科部長 岸 敦彦先生のコメント

「視触診とマンモグラフィを併用した乳がん検診は、無症状の乳がんの発見に有用です。乳がんを、より早期に発見することにより、体に負担の少ない治療が選択でき、よりよい予後を期待することができます」

★実施医療機関 / 柏原赤十字病院・県立柏原病院

無料クーポンの対象外の方でも、右記の要件に該当する方は、安い料金で受診が可能です。ご希望の方は受診券を発行しますので健康課までお申し込みください。なお、子宮頸がん検診も実施していますので併せてお申し込みください。

検診名	補助該当者	自己負担額	内容
乳がん検診	平成27年3月31日現在で、41歳以上の奇数年齢女性	2,100円 (75歳以上は無料)	乳房のX線撮影(マンモグラフィ)と医師による視触診検査の併用
子宮頸がん検診	平成27年3月31日現在で、21歳以上の奇数年齢の女性	1,700円 (75歳以上は無料)	頸部検診(子宮の入り口の細胞を採って調べます)

健康課(氷上保健センター内) ☎ 82-4567

丹波市高齢者あんしんセンター

高齢者の総合相談窓口

- *認知症介護者相談日
11月7日(金) 午前10時～正午
- *高齢者権利擁護相談日
～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～
11月13日(木) 午前10時～正午
- *高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～
11月25日(火) 午後2時～4時
ところ/春日庁舎1階 相談室2
※要予約
健康課(春日庁舎内) ☎ 74-0368

障害福祉に関する相談

- *知的障害者相談(前日正午までに要予約)
とき/11月12日(水) 午後1時30分～3時30分
ところ/春日庁舎1階 相談室2
- *こころの健康相談(前日正午までに要予約)
とき/11月27日(木) 午後1時30分～3時30分
ところ/春日庁舎1階 相談室2
- *身体障害者相談会(予約不要)
11月11日(火) 午前9時～正午 ハートフルかすが
11月12日(水) 午前9時～11時30分 市役所市島支所
11月13日(木) 午後1時30分～3時30分 木の根センター
11月13日(木) 午後1時30分～3時30分 山南福祉センター
11月25日(火) 午後1時30分～3時30分 氷上健康福祉センター
生活支援課(春日庁舎内) ☎ 74-0222

11月の健康相談

- 5日(水) 山南住民センター
- 6日(木) 柏原支所
- 12日(水) 春日住民センター
- 18日(火) 市島支所
- 20日(木) 氷上保健センター
- ※「減塩相談」を同時開催(要予約)
- 26日(水) 青垣住民センター

[受付時間] 午前9時30分～11時

※こころの相談も実施しています

※予約優先 / 予約は健康課へ
健康課(氷上保健センター内)

☎ 82-4567

事前に相談日・内容などをご連絡をいただきますと、スムーズに相談に応じることが出来ます。



Recipe No.65 “たんば”食育クッキング HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350g》
☆キャロットラペ(レシピ集:ぐっすり・すやすやのための朝ごはんより)

***材料(2人分)**
にんじん 150g
粒マスタード 大さじ1/2
*A
レモン汁 大さじ1
オリーブ油 大さじ1
砂糖 小さじ1/4
塩・こしょう 少々

***つくり方**
①にんじんはピーラーで皮をむき、そのまま縦に2cm幅の薄い带状に削る
②ボウルに粒マスタードとAを入れて、よく混ぜる
③にんじんを加え、よく和えて器に盛る

★栄養士からの一言★
にんじんはβカロテンが豊富です。体内でビタミンAに変わり、目や皮膚・粘膜の健康維持に働きます。

1人分: エネルギー 97kcal 塩分 0.6g

丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル [相談時間] 午後7時～午前0時
0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

短縮ダイヤル # 7500

[利用時間]
平日: 午後6時～翌午前8時30分
土日祝日: 24時間
ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは
☎ 078-382-3566

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」11月の当番医(敬称略)

(平日夜間) 丹波市午後8時～10時応急診療室(柏原日赤) ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						(休日昼間) 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
					1	2 長澤進(内科)
3 保尾道紀(内科)	4 船坂真里(外科)	5 松本好弘(小児科)	6 柏原日赤	7 芦田孔(内科)	8	9 酒井良明(外科)
10 里博文(皮膚科)	11 長澤進(内科)	12 平島顕(整形外科)	13 柏原日赤	14 中澤敏(内科)	15	16 柳浦敬子(整形外科)
17 田中潔(内科)	18 久保田孝則(内科)	19 中川泰洋(内科)	20 柏原日赤	21 岩崎良一(外科)	22	23 山田耕士(眼科)
24 香良院の先生(精神科)	25 三浦博幸(内科)	26 宮崎直之(外科)	27 柏原日赤	28 野上壽二(内科)	29	30 三浦博幸(内科)

※休日応急診療所へ来院前には☎ 72-2480 までお電話ください。

みんなで守ろう!
地域医療 HP

※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部(☎ 72-2255)まで。

網かけの印は休日診療所で受診してください。