タバコの煙から解放されよう
～5月31日は世界禁煙デー～保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内『過ごしやすい季節です。
今よりもっと体を動かそう！』

★日常生活をアクティブに！

運動といえばウォーキングやジョギングなど、時間がかかると思いがちですが、日常生活のなかできることを見つけてみませんか？あなたの生活をふり返ってみましょう。ただし、運動を制限されている方は、医師に相談してください。

<健康意識レベル ホップ> 健康意識レベルがあがると、体にうれしい変化があるよ！

- ・1週間歩数計をつける

- ・1か月間体重を量る

<健康意識レベル ステップ>

- ・1日に10分以上、はや歩きをする

- ・階段を多く使う

- ・毎日10分軽い筋トレをする

- ・家事をする（掃除機をかける、風呂掃除、子どもと遊ぶ、庭仕事がおすすめ）

<健康意識レベル ジャンプ>

- ・ストレス解消手段が「食べること」「飲むこと」であれば、体を動かすことに変える

- ・季節の風や香りを楽しみながら体を動かす

健康課では、たんばすまいるウォーク “毎月第1日曜日は21分間ウォーキングをしよう” に取り組んでいます。詳しくは、市ホームページまたは健康課までお問い合わせください。

（問）健康課（氷上保健センター内）☎ 82-4567

兵庫県受動喫煙防止条例が制定されました

- 官公庁や病院、学校の全面禁煙
- 県民の責務として受動喫煙の健康への悪影響について理解を深め、正しい知識を身につけたバコの煙にさらされないようにすること
- 保護者の責務として受動喫煙の健康への悪影響について理解を深め、家庭内はもとより生活全般において、その監督保護する未成年者が受動喫煙を受けることがないようすること

市では、「健康たんば21」の重点5分野の1つとしてタバコ対策を掲げ、健康相談による禁煙の支援や未成年者の喫煙をなくす取組みを行っています。

タバコの害をもう一度理解し、タバコのない環境をつくりましょう。

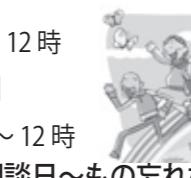
★禁煙成功のヒント

- ①禁煙前に自分の喫煙パターンをメモする
- ②タバコに関するものをすべて捨てる
- ③口寂しさを和らげる（冷たい水を飲む、ガムをかむ、深呼吸など、代用品を見つける）
- ④禁煙補助薬を使う（ニコチンパッチ・ニコチンガムは薬局で購入可能）
- ⑤保険診療が可能な医療機関を利用する

丹波市地域包括支援センターです

高齢者の総合相談窓口（春日庁舎3階介護保険課）

電話予約：74-0368



*認知症介護者相談日

6月1日（金）午前10時～12時

*高齢者権利擁護相談日

6月14日（木）午前10時～12時

*高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～

6月26日（火）午後2時～4時

障害福祉に関する相談

*知的障害者相談 6月13日（水）

時 間 / 午後1時30分～

ところ / 春日庁舎1階相談室2

*こころの健康相談 6月28日（木）

時 間 / 午後1時30分～

ところ / 柏原住民センター

※いずれも前日の正午までに要予約

（問）生活支援課（春日庁舎内）

☎ 74-0222



※相談場所：春日庁舎1階相談室2（要予約）

人間ドック・脳ドックの費用を助成します

国民健康保険・後期高齢者医療に加入のみなさん、人間ドック・脳ドックにかかる受診料の助成をしています。

受診の10日前までに市役所の窓口で申請してください。

※医療機関への予約は各自で行ってください。

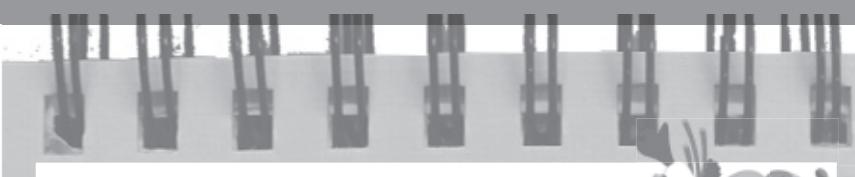
※集団健診などで特定健診を受診していないなどの要件があります。

■助成額 / 受診に要した費用の1/2以内
(上限25,000円)

■受診期限 / 平成25年2月末

※市内で脳ドックを受診できる医療機関はありません。

（問）国保・医療課（氷上保健センター内）
☎ 82-6690



Recipe No.38 “たんば”食育クッキング
～朝ごはん・笑顔と会話・ふりかけ～
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》

食育ちーたん

*材料（4人分）

	①たまねぎは薄切りにする
たまねぎ	200g
ちりめんじやこ	30g
桜エビ	20g
削りかつお	3g
きざみのり	少々
*和風ドレッシング	
ポン酢しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ1
オリーブ油（またはサラダ油）	大さじ1

*作り方

- ②ちりめんじやこと桜エビはフライパンで乾煎りする
- ③①と②を混ぜ合わせ、さらに削りかつおを加えて和え、器に盛る
- ④ポン酢しょうゆに砂糖とオリーブ油を加えて混ぜ合わせる
- ⑤小鉢に盛り、きざみのりを天盛りにし、食べる時にドレッシングをかける

★栄養士からの一言
4～5月にかけて出回る乾燥せでない玉ねぎは、新玉ねぎと言われています。甘味とみずみずしさが特徴で生食に向いてるので、サラダなどにも利用してみてください。



6月の健康相談

[相談時間] 午前9時30分～11時

5日（火）柏原支所

8日（金）山南住民センター

19日（火）青垣住民センター

20日（水）春日住民センター

25日（月）市島支所

26日（火）氷上保健センター

※予約優先 / 予約は健康課へ

（問）健康課（氷上保健センター内）

☎ 82-4567

丹波市夜間健康相談ホットライン

[相談時間] 午後7時～午前0時

0120-737-180

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」6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野上壽二 (内科)	2	3 ④柳浦敬子 (整形外科)
4田中潔 (内科)	5保尾道紀 (内科)	6長澤進 (内科)	7柏原日赤	8岩崎良一 (外科)	9	10 ④芦田乃介 (内科)
11三浦博幸 (内科)	12松本好弘 (小児科)	13平島顕 (整形外科)	14柏原日赤	15中澤敏 (内科)	16	17 ④里博文 (皮膚科)
18中川泰洋 (内科)	19宮崎直之 (外科)	20久保田孝則 (内科)	21柏原日赤	22田中庸生 (外科)	23	24 ④竹田淑恵 (内科)
25塩見壯司 (外科)	26高見寿美 (小児科)	27芦田孔 (内科)	28柏原日赤	29野上壽二 (内科)	30	

※休日応急診療所へ来院前には☎ 72-2480までお電話を。

網かけの④印は休日診療所で受診してください。

みんなで守ろう！
地域医療 HP



※当番医は変更になります。また、診察はあくまで応急的なものです。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。