

人工透析治療のため通院をされている方へ 交通費の一部を助成します



人工透析療法を受けている方の経済的負担軽減のため、透析療法を受けるために要した交通費の一部を助成します。

- 対象 / 次のすべてに該当される方。
- ①市内在住のじん臓機能障害による身体障害者手帳の所持者で、人工透析療法を受けている方
 - ②人工透析療法を受けるため、自家用車または公共交通機関（タクシーを含む）を利用して通院されている方
 - ③本人が市民税非課税の方
 - ④生活保護法による医療扶助の移送費またはその他の法令などにより通院交通費の給付を受けていない方
- 助成額 / 距離などに応じて月額 500 円～5,000 円以内
- 必要書類 / ①人工透析治療通院費助成金交付申請書兼請求書 ②通院証明書（新規申請者のみ交付決定後に提出いただきます）
- 申請先 / 生活支援課、市役所市民課、各支所
- 申請期間 / 3月～8月の間にかかった費用については、9月3日（月）～28日（金）までに申請してください。

生活支援課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

保健師・栄養士による 健康・栄養相談のご案内



油断は禁物!! ～熱中症を防ごう②～



近年の天候は真夏日が多く、アスファルトから照り返す輻射熱も厳しくなりました。そこに、暑さへの抵抗力の低下などの要因が重なり、熱中症を起こすことが多くなりました。

< 高齢者の場合 >

温かいと感じる“温点”や発汗能力が低下することから、体温調節が弱ってきます。「これくらいの暑さは大丈夫」と我慢しないようにしてください。また、脱水症状が進みやすいので、のどが渇く前にこまめに水分をとりましょう。お風呂はぬるめで長湯を避けましょう。

< 乳幼児の場合 >

買い物などで外出した時、寝ているからといって、短時間でも冷房の切れた自動車内に放置することは絶対にやめましょう。

★一般的な予防方法

- ①抵抗力を維持するために、就寝時の冷房温度を下げ過ぎないようにしましょう
- ②体に密着した衣服よりも、緩めの衣服で風通しをよくしましょう
- ③スポーツや作業の前や発汗する状況での休憩時には、たっぷり水分補給をしましょう

「ヘルシークッキング教室」 受講生募集!

メタボリックシンドローム予備軍・該当者、または予防に関心のある方を対象に調理実習を交えた教室を開催します。ご希望の回のみでの参加でもかまいません。

- とき /
- 1回目：9月28日（金）
～痩せるための食事～
 - 2回目：10月19日（金）
～血圧を下げるための食事～
 - 3回目：11月14日（水）
～血糖値を下げるための食事～
- いずれも午前9時45分～午後1時（受付9時30分～）
- ところ / 氷上保健センター
- 内容 / 栄養講話（栄養士）、調理実習（いずみ会リーダー）
- 定員 / 各回 20 人（先着順）
- 参加費 / 1回 500 円
- 持ち物 / 参加費、筆記具、エプロン、三角巾、手ふき用タオル
- ※ご希望の方は健康課にお申し込みください。
- 健康課（氷上保健センター内）
☎ 82 - 4567



Recipe No.41 “たんば” 食育クッキング HP

～朝ごはん・笑顔と会話・ふりかけて～
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》

*材料 (4人分)	*つくり方
ピーマンのカラフル炒め	①ピーマン、にんじん、じゃがいもはそれぞれ細切りにする
ピーマン 6個	②フライパンに油を熱し、にんじんとじゃがいもを炒める
にんじん 40g	③じゃがいもが透き通ってきたら、ピーマンを入れて炒める
じゃがいも 60g	④全体がしんなりしてきたら、しょうゆ、砂糖、みりんを加えて炒め合わせる
油 小さじ1	*しらす干しやごまを入れてもおいしい!!
しょうゆ 大さじ1と1/2	
砂糖 大さじ1	
みりん 大さじ1	



1人分：エネルギー 55kcal

★栄養士からの一言

ピーマンはビタミン豊富な野菜です。ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強く、保存による損失が少ないのが特徴です。またカロテンも豊富で、油調理すると吸収率が上がります。苦手な子どもには、甘みがあり、より栄養価が高い赤ピーマンがおすすめです。



9月の健康相談

- | | |
|----------------|--------------------|
| 4日（火）柏原支所 | [相談時間] 午前9時30分～11時 |
| 7日（金）山南住民センター | ※予約優先 / 予約は健康課へ |
| 12日（水）春日住民センター | ☎ 健康課（氷上保健センター内） |
| 18日（火）氷上保健センター | ☎ 82 - 4567 |
| 19日（水）市島支所 | |
| 28日（金）青垣住民センター | |

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」9月の当番医

(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 前田啓志 (整形外科)
3 三浦博幸 (内科)	4 長澤 進 (内科)	5 平島 顕 (整形外科)	6 柏原日赤	7 中澤 敏 (内科)	8	9 久保田孝則 (内科)
10 上田明德 (外科)	11 田中庸生 (外科)	12 野上壽二 (内科)	13 柏原日赤	14 宮崎直之 (外科)	15	16 中澤 敏 (内科)
17 柏原日赤 (内科)	18 松本好弘 (小児科)	19 中川泰洋 (内科)	20 柏原日赤	21 塩見壯司 (外科)	22 吉積宗範 (内科)	23 山田耕士 (眼科)
24 田中 潔 (内科)	25 久保田孝則 (内科)	26 芦田 孔 (内科)	27 柏原日赤	28 岩崎良一 (外科)	29	30 足立省三 (内科)

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話を。

網かけの印は休日診療所を受診してください。

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。

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
フリーダイヤル ☎ 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。

丹波市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口

- *認知症介護者相談日
9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～
9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～
9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
☎ 74 - 0368

障害福祉に関する相談

- *知的障害者相談 9月12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 9月27日（木）
時間 / 午後1時30分～
ところ / 春日庁舎 1階相談室 2
- ※ともに前日の正午までに要予約
- ☎ 74 - 0222

