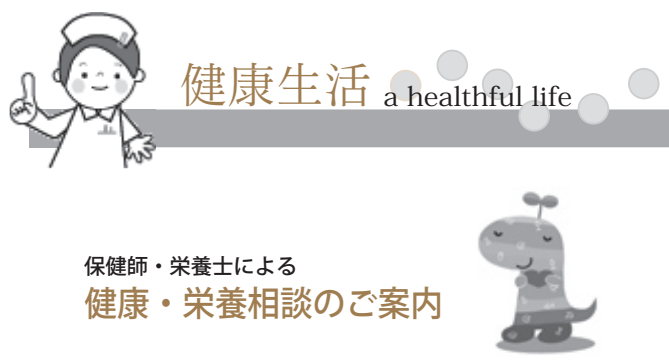




健康生活 a healthful life

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

2月1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～

2月14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～

2月26日(火) 午後2時～4時

ところ/春日庁舎1階 相談室2

※要予約

☎ 介護保険課(春日庁舎内) ☎ 74 - 0368

知的障害者相談会のお知らせ

知的障害のある方やその家族の方を対象に、市から委嘱を受けた「知的障害者相談員」による相談会を行います。
生活やサービスや困りごとなど、さまざまな相談をお受けします。

と き / 2月17日(日)

時 間 / 午前10時～正午

ところ / 春日住民センター

※無料・予約不要

☎ 生活支援課(春日庁舎内) ☎ 74 - 0222

障害福祉に関する相談

*知的障害者相談 2月13日(水)

時 間 / 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 2月28日(木)

時 間 / 午後1時30分～3時30分

ところ / ライフピアいちじま

※いずれも前日の正午までに要予約

☎ 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

みんなで気をつけよう

『インフルエンザ』

インフルエンザなどの感染症対策は万全ですか？次のポイントを参考に、インフルエンザの流行に備えましょう。

かからない工夫

- インフルエンザ流行時には、なるべく人ごみを避けましょう
- 帰宅時、炊事・食事の前、トイレの後、看病前後には、こまめに手を洗いましょう
- 室内の温度は20℃、湿度は50～60%に保ち、乾燥を防ぎましょう。湿度を保つ工夫は、1時間に1度の換気、部屋干し、鍋に水を張って置いておく、のどを潤すためのうがいなどがあります。また、温湿度計や加湿器があると便利です

抵抗力をあげる生活習慣

- 食事はビタミンCなどを摂って抵抗力をつける事も効果的ですが、3食バランスよく食べてインフルエンザにかかりにくい体をつくる事が最も大切です
- 自分に合った睡眠で、疲れはその日のうちにとりましょう
- オンとオフを上手に切り替えて、ストレスを増強させないようにしましょう
- たばこはのどの粘膜を痛め、感染しやすくなるので注意しましょう

2月の健康相談

- 5日(火) 柏原支所
- 8日(金) 山南住民センター
- 12日(火) 氷上保健センター
- 13日(水) 春日住民センター
- 20日(水) 市島支所
- 22日(金) 青垣住民センター

[相談時間] 午前9時30分～11時

※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・内容などのご連絡を頂きますと、スムーズに相談に応じることができます。



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

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。

Recipe No.46 “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)

○大根とウィンナーの味噌炒め
大根 300g
にんじん 40g
ウィンナー 2本
植物油 小さじ1
味噌 大さじ1/2
みりん 大さじ1

*作り方

- ①大根とにんじんを2ミリの厚さでいちょう切りにする
- ②ウィンナーは輪切りにする
- ③フライパンに油を熱し、大根、にんじん、ウィンナーを炒める
- ④大根が透き通ってきたら味噌とみりんを加え汁気がなくなるまで炒める

※大根の葉も炒めると彩りがよい

★栄養士からの一言

大根の旬は、2月ごろまでです。
煮物だけでなく、サラダやごま酢和えなど、生食にすると歯ごたえも楽しめます。



1人分: エネルギー 67kcal



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」2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 芦田 孔 (内科)	2	3 ㊦ 松下全巳 (泌尿器科)
4 田中 潔 (内科)	5 松本好弘 (小児科)	6 平島 顕 (整形外科)	7 柏原日赤	8 野上壽二 (内科)	9	10 ㊦ 丹羽正夫 (耳鼻咽喉科)
11 里 博文 (皮膚科)	12 田中庸生 (外科)	13 中川泰洋 (内科)	14 柏原日赤	15 芦田 孔 (内科)	16	17 ㊦ 船坂真理 (外科)
18 三浦博幸 (内科)	19 久保田孝則 (内科)	20 岩崎良一 (外科)	21 柏原日赤	22 宮崎直之 (外科)	23	24 ㊦ 芦田 孔 (内科)
25 中澤 敏 (内科)	26 長澤 進 (内科)	27 高見寿美 (小児科)	28 柏原日赤			

※休日応急診療所の来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話を。

網かけの㊦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



※当番医は変更になることがあります。また、診療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。