



保健師・栄養士による

## 健康・栄養相談のご案内



## 7月は福祉医療費受給者証の切り替えです！

7月1日から、老人・乳幼児・こども・母子家庭等・高齢重度障害者などを対象に、医療費の一部を助成する「福祉医療費助成制度」の受給者証が切り替わります。引き続き受給資格のある方には、6月末に新しい受給者証を送付します。

## ★ご注意ください★

- 老人医療費 / 今年度から、前年に引き続き非該当の方には、非該当通知の送付を行いません。
- 母子家庭等医療費 / 母子家庭等医療費助成を受けるためには、「母子家庭等医療現況届」の届出が必要です。対象の方には、5月中旬に送付します。期限までに必ず提出してください。現況届を提出されない場合は、受給者証を更新することができません。

## ★他の公費負担医療費制度を受けている場合でも

他の公費負担医療費制度（更正医療、育成医療など）を受けている場合でも、7月からは、福祉医療費助成制度から自己負担額を助成します。※精神通院医療については、助成の対象外となります。

- 対象者 / 福祉医療受給者で、他公費負担医療費制度の助成を受けている方
- 申請手続 / 医療機関で自己負担額を支払った後、申請することで差額が返金されます
- 必要書類など / 領収書、認印、受給者証、金融機関の預金通帳等口座番号がわかるもの
- 受付場所 / 氷上保健センター内国保・医療課医療福祉係または市役所市民課・各支所の市民福祉係

問健康部 国保・医療課 ☎ 82-6690

丹波市高齢者あんしんセンター  
(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

6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～

6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～

6月25日(火)午後2時～4時

こころ / 春日庁舎1階相談室2

## ※要予約

問介護保険課(春日庁舎内) ☎ 74-0368

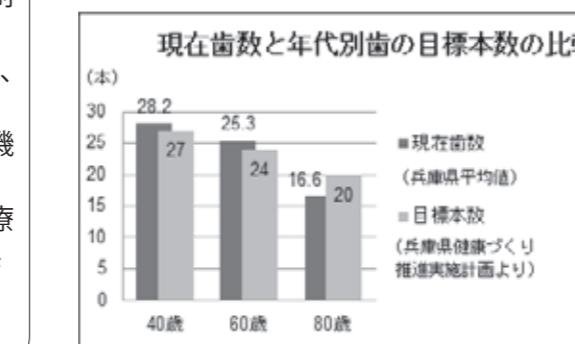
からだの健康はお口から！  
歯の定期検診を受けましょう！

あなたの歯は今何本？

「8020 6024 4027」。突然ですが、これは何の数字でしょうか？この数字は、歯の本数は、80歳で20本、60歳で24本、40歳で27本が理想的だということを表しています。歯の本数がこれだけあれば、これからもおいしく食べられます。あなたの歯は、いま何本ありますか？

歯の定期検診 続けた人は8020！

歯みがきなどの日ごろのケアとともに、かかりつけ歯科医で半年～1年に1回検診を受診し、口腔内のチェックや歯石除去を受けることで、あなたの8020が実現します。



## 障害福祉に関する相談

## \*知的障害者相談

6月12日(水)午後1時30分～3時30分

## \*こころの健康相談

6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

※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

## 6月の健康相談

6日(木)柏原支所

7日(金)氷上保健センター

14日(金)山南住民センター

21日(金)青垣住民センター

25日(火)市島支所

26日(水)春日住民センター

【相談時間】午前9時30分～11時

※予約優先 / 予約は健康課へ

問健康課(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。



Recipe No.50 “たんぱ”食育クッキング HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンデイッシュ!! 1日350g》

☆春野菜の塩麹サラダ

## \*材料(4人分)

春キャベツ

4枚 ①キャベツをざく切りにしてサッとゆでる

新玉ねぎ

1/2個 ②玉ねぎをスライスし水にさらす

にんじん

1/2本 ③にんじんは皮をむいてリボン状にピーラー

スナップエンドウ

8本 一でそぎ、塩を振る

塩

④スナップエンドウは色よくゆでる

ドレッシング\* A

⑤水気をきった①～④の野菜を\* A のドレッシングで和える

塩麹

大さじ1と小さじ1

レモン汁

大さじ2

オリーブオイル

大さじ2

ブラックペッパー

少々

## \*つくり方

1人分: エネルギー 98kcal

★栄養士からの一言

ゆで過ぎず、色よくシャキッとした  
ましょ。歯触りを楽しみながら、し  
っかり噛んで食べることで歯の健康づ  
くりにもつながりますよ！



## 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。

兵庫県いのちと  
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

(敬称略)

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

(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						
月	火	水	木	金	土	日
3上田明徳 (外科)	4田中潔 (内科)	5平島顕 (整形外科)	6柏原日赤	7田中庸生 (外科)	8	9 ④山縣憲一 (外科)
10松本好弘 (小児科)	11久保田孝則 (内科)	12野上壽二 (内科)	13柏原日赤	14芦田孔 (内科)	15	16 ④柳浦敬子 (整形外科)
17中澤敏 (内科)	18三浦博幸 (内科)	19中川泰洋 (内科)	20柏原日赤	21岩崎良一 (外科)	22	23 ④三浦博幸 (内科)
24高見寿美 (小児科)	25長澤進 (内科)	26宮崎直之 (外科)	27柏原日赤	28船坂眞里 (外科)	29	30 ④宮崎直之 (外科)

※休日応急診療所へ来院前には☎ 72-2480までお電話ください。

網かけの④印は休日診療所で受診してください。