

## 特定医療費(指定難病) 受給者証更新申請手続きのお知らせ

- 対象者** 有効期間が平成27年12月31日まで有効の特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの人で、平成28年1月1日以降も引き続き受給者証の交付を希望される人
- 受付開始予定** 10月1日(木)～11月30日(月)  
※12月28日まで更新申請の受付は可能です。ただし、新しい受給者証の発送は、1月1日以降となりますので、ご注意ください。
- 申請窓口** 赤穂健康福祉事務所
- 手続きに必要な書類** 更新手続きのご案内は、9月末までに、各受給者宛に郵送でお送りします。※案内が10月初旬までに届かない場合は、必ず窓口まで連絡ください。
- 申請・問い合わせ先**  
赤穂健康福祉事務所 地域保健課 ☎43・2321

## 第73回難病「医療・生活」 相談会を開催します

- 日時** 9月27日(日) 午後1時～4時
- 場所** 龍野経済交流センター、龍野健康福祉事務所
- 対象疾病** 腎臓病、肝臓病、潰瘍性大腸炎、クローン病、心臓病、網膜色素変性症、パーキンソン病、神経難病、免疫系難病、後縦靭帯骨化症、小児疾病、血液疾病
- 内容** ▷医療相談 ▷生活・保健 ▷歯科相談
- 問い合わせ先** 龍野健康福祉事務所 地域保健課 ☎0791・63・5686

## 乳がん検診を休日に実施します 10月第3日曜日はマンモグラフィ検査が受けられる日曜日

- NPO法人J.POSHが子育て、仕事など忙な女性のために、年に一度、10月の第3日曜日、全国どこでもマンモグラフィ検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。
- 実施日時** 10月18日(日)午前9時～11時30分
  - 検査内容** 視触診+MMG(マンモグラフィ)  
エコー検査(49歳以下で希望者のみ)
  - 検診料金** ▷2,000円(赤穂市民) ※無料クーポン券がある人は、必ず持参してください。  
▷7,287円(赤穂市民以外の人)  
※49歳以下でエコー検査希望の人は別途3,500円必要となります。
  - 受診人数** 30名程度
  - その他** 診察は乳腺外科末次医師、MMG・エコー検査は女性技師が行います。  
※予約不要です。希望者は、診察券、保険証、無料クーポン券(該当者)、検査費用を持参の上、2階中央受付までお越しください。
  - 問い合わせ先** 赤穂市民病院 医療課 ☎43・3222



- 毎日の生活の基本となる食について共に学び、考えましょう!
- 日時** 10月19日(月) 午前10時～午後4時
  - 場所** 総合福祉会館
  - 内容**  
【イベントコーナー】(午前10時～午後2時)▷食と健康コーナー(食事バランスチェック・骨密度測定・血管推定年齢測定・手洗いチェックなど)▷食文化コーナー(試食)▷地産地消コーナー(地場農産物及び加工品の展示・販売)▷学校給食コーナー(給食の展示など)▷朝ごはんレシピコンテストコーナー(応募作品の展示)  
【郷土料理教室】(午後2時～4時)赤穂の郷土料理であるつなし寿司、いとこ煮作り  
▷**参加料** 無料 ▷**申込方法** 保健センターまでお電話ください。先着15名程度。▷**申込締切** 10月7日(水)
  - 問い合わせ先** 保健センター ☎43・9855



- 赤穂市民病院では、人工透析療法を受けている患者さまの送迎にかかる負担軽減を図るため、8月31日より透析患者送迎サービスを実施しています。
- 対象地域** 赤穂市内
  - 対象者** 赤穂市民病院に通院する人工透析患者さまであって、次のいずれにも該当する人となります。  
▷交通が不便で通院困難な人 ▷家族等による送迎が困難な人 ▷自力もしくは付添者の介助により車両に乗降可能な人 ▷運行スケジュール(曜日、時間、送迎ルートなど)は、患者さまの状態等により病院が調整を行い、サービスの中止又は急な変更が生じることにご理解いただける人
  - 利用料** 送迎サービスに係る利用料は徴収しません。
  - 申込先** 送迎サービスを利用希望される人は赤穂市民病院透析室へ申し込みください。
  - 透析患者送迎サービス開始日** 8月31日(月)
  - 問い合わせ先** 赤穂市民病院 医療課 ☎43・3222(平日8:20～17:05)

### 結核は正しい知識をもって予防しましょう

## 9月24日～30日は結核予防週間です

結核とは結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気です。日本では平成26年中に19,615人(兵庫県では1,036人)の結核患者が新たに発生しています。特に65歳以上の年齢層の結核患者が増加しています。また全国では2,099人が結核で亡くなっており、結核は決して過去の病気ではありません。

結核は、結核菌が咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことによって感染が広がります。感染しても必ず発病するわけではなく、通常は免疫力によって結核菌の増殖を抑え込みます。増殖を抑えきれなくなると結核を発病します。結核の主な症状は咳、痰、微熱、時に血痰、

食欲低下、体重減少がみられます。咳などが出現し2週間以上続く場合は要注意ですので必ず医療機関を受診しましょう。

予防のポイント①予防接種(BCG)、②マスク着用などの咳エチケット、③定期健診、④有症状時の早期受診です。

また、結核を発病した場合、一定期間正確に服薬すれば治ります。健康福祉事務所では結核の治療に関する支援をしています。

- 問い合わせ先** 赤穂健康福祉事務所 地域保健課 ☎43・2321

### ストレスをためないコツを身につけましょう

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

ここ数年自殺者数は減少しているものの、若い世代は従来より高い水準にあります。

家族や身近な人の「いつもと違う」様子に気づいたら、「どうしたの?」と声をかけてみてください。気持ちに寄り添い、訴えに耳を傾けましょう。

こころの不調は、からだどころに現れます。以下のような状態が2週間以上続く場合は要注意です。

**こころのサイン**  
▷口数が減った ▷気分がひどく沈む ▷意欲がわかない ▷集中できない など

**からだのサイン**  
▷食事が減った ▷普段より疲れた顔をしている ▷眠れない ▷食欲がない ▷疲れやすい など

周囲に気になる人がいれば、早めに専門家に相談するよう促してあげてください。

- こころの健康相談統一ダイヤル** ☎0570・064・556  
・時間 月曜日=0:00～8:30、18:00～24:00  
火～金曜日=0:00～8:30、9:30～11:30、13:00～15:30、18:00～24:00  
土日・祝日=24時間対応
- 兵庫県いのちのサポートダイヤル** ☎078・382・3566  
・時間 毎日=18:00～翌日8:30  
土日・祝日=24時間対応
- 赤穂市保健センター** ☎43・9855  
・時間 平日=8:30～17:15