

## 集団乳がん検診のお知らせ

女性がかかるがんの中で最も多いのは乳がんです。乳がんは、2年に1回の検診と毎月1回の自己触診を行い、早期発見・早期治療をすることで、治る可能性の高いがんです。この機会に受けましょう。

■**日程**／平成27年1月5日(月)、8日(木)、19日(月)、2月2日(月)、8日(日)、16日(月)  
※時間は午後。2月8日のみ午前。

- 場所**／健康福祉会館
- 対象**／40歳以上(昭和50年4月1日以前生まれ)の女性市民で、昨年度受けていない方  
※クーポン対象者は2年連続で受診可能です。
- 料金**／40歳代3,000円、50歳以上2,800円
- 定員**／各日30人(1/8、2/8は60人)
- 申込**／11月10日(月)から健康課で受け付けします。

【問合先】 健康課(健康係) ☎④8723 FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp

## はちまるにいまる 8020達成者を表彰 11月8日は「いい歯の日」

加西市歯科医師会と加西市は、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという取り組み「8020運動」を推進しています。今年度、達成された50人の方々が、9月に健康福祉会館で行われた「敬老月間ふるさと芸能大会」で表彰されました。

いくつになっても自分の歯でおいしく食事が食べられるように「しっかり噛む習慣」「定期的な歯科健診」「毎日の歯磨き習慣」を心がけましょう。



「敬老月間ふるさと芸能大会」で達成者を表彰

### ■ 8020 運動達成者 (50音順、敬称略、掲載許可者のみ)

飯尾紀子	岩崎幸一	岩崎佐津子	岩本 治	上原信司	岡井まさ子	岡井政義	菊元正吉
熊澤キヨ子	黒田一夫	黒田廣之	小谷源丈	西面弘司	佐伯幸子	佐伯大一	三枝武則
繁田孝美	菅野末子	高田 徳	高見敬一	高見道代	田中 娃	田中正美	田中眞有美
辻 太郎	常峰 修	内藤絢子	長田弘子	中谷注連夫	中根幸子	西脇勝美	藤中艶子
藤原尊二	別府昌彦	蓬萊美壽	前田あつ子	松本系み子	森 茂一	森井知子	吉田完次

【問合先】 健康課(健康係) ☎④8723 FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp

## 住民票・印鑑登録証明書・税証明書は自動交付機をご利用ください

住民票・印鑑登録証明書・税証明書は自動交付機で取得できます。利用には暗証番号の登録された「しみんカードKASAI」(印鑑登録証)が必要です。

### ■ 自動交付機はここが便利

- ・土、日、祝日や閉庁時間でも利用できます。
- ・申請書の記入が不要のため、短時間で取得できます。
- ・窓口交付に比べ、手数料が1通につき50円お得です。

### ■ 取得できる証明書

①住民票の写し(住民票コード入りを除く)、②印鑑登録証明書、③所得・課税証明書、④納税証明書

※①は同一世帯員のものも可。②～④は本人のものに限る。  
※完納証明、軽自動車の車検用納税証明書は取得できません。

### ■ 自動交付機利用時間

市役所／平日7:30～20:00、土曜日8:30～17:00

アステアかさい3階／9:00～19:00

### ■ しみんカードの取得方法

印鑑と本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)を持参して、暗証番号の登録手続きをしてください。

### ■ 市民課の窓口時間を延長

毎月第2・4水曜日は市民課の窓口業務を19時まで延長しています。窓口業務時間延長時にも「しみんカードKASAI」(印鑑登録証)を作成することができます。

【問合先】 市民課(市民年金係) ☎④8720 FAX④8045 shimin@city.kasai.lg.jp

## 加西病院のコーナー

加西病院ホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>

### 糖尿病の方を生涯にわたってサポート 「日本糖尿病療養指導士」

#### ■「日本糖尿病療養指導士」とは

糖尿病についての豊富な知識と指導の経験をもち、医療法のもとで療養指導チームの一員として質の保証された自己管理指導を行うことのできる、医療従事者に与えられた資格です。資格は5年ごとに更新されます。



療養指導チーム

#### ■加西病院の日本糖尿病療養指導士の人数

看護部6人・薬剤部2人・栄養科2人・検査科2人・リハビリテーション科1人の13人が、資格をもっています。

#### ■活動内容

**看護部**／糖尿病と診断される前の生活を含め、日常生活についてお聞きし、今後の生活で治療をうまく取り入れるにはどうすればいいのかを一緒に考えていきます。入院は、糖尿病教育入院の専門病棟を設けています。外来では、個別相談に応じる専門外来（予約制・臨時可）を設けています。また、足潰瘍（あしかいよう）・壊疽（えそ）の予防指導のためにフットケア外来も行っています。

**薬剤部**／入院中の患者さんへの内服薬やインスリン製剤の説明、使用方法などのサポートをしています。

**栄養科**／栄養相談（予約制）をしています。現在の身体状況をお聞きし、検査データと照らし合わせて、食事内容の調整・調理方法のアドバイスを行っています。

**検査科**／血糖自己測定器の使用法や検査データの説明をしています。

**リハビリテーション科**／入院中の患者さんの身体状況を確認しながら適切な有酸素運動を紹介しています。

毎週、医師・病棟看護師・外来看護師・日本糖尿病療養指導士が集まり情報交換を行っています。

#### ■糖尿病療養指導士の思い

糖尿病は、習慣化した食行動・活動不足・精神面（ストレス）・生活環境などが複雑に絡み合い影響する病気です。糖尿病をもつ方は、病気とつきあい、さまざまな障がい乗り越えながら、少しでも健康に近づきたいという思いで療養に取り組まれていると思います。私たち糖尿病療養指導士は、糖尿病治療を受けている方の生涯の療養のサポート役になりたいと考えています。糖尿病治療の主役は、糖尿病をもつ方おひとりおひとりです。加西病院には話せる環境があります。どうぞ気軽に声をかけてください。ぜひ加西病院をご利用ください。

（日本糖尿病療養指導士 常峰秀美）

### 加西病院の救急医療受け入れを一時停止

電気設備点検に伴う停電のため、救急医療の受け入れを停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

**日時**／11月8日（土）11:00～17:00

**問合せ先**／加西病院・用度管理課 ☎④ 2200

### 児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

11月は児童虐待防止推進月間です。「虐待を受けたと思われる子どもがいたら」「ご自身が出産や子育てに悩んだら」「子育てに悩む親がいたら」の場合は、地域福祉課または児童相談所にご連絡ください。

加西市では、通報が16件、相談が511件（平成25年度）ありました。

#### ■児童虐待とは・・・

**身体的虐待**／殴る、蹴る、叩く、激しく揺さぶる、やけどを負わせるなど

**性的虐待**／子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

**ネグレクト**／家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、重い病気になっても病院に連れていかないなど

**心理的虐待**／言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるうなど



【問合せ先】 地域福祉課 ☎④8709 児童相談所 ☎0570-064-000