

9月の保健行事

問い合わせは
健康福祉課 ☎0794(35)2362

内容	とき・ところ	受付時間	内容・対象など (*は持参するもの)
乳児健康診査	13日(金) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成14年5月生まれの乳児 *母子手帳・通知書(問診票)
10か月児健康診査	平成14年10月末日まで 播磨町・稲美町・加古川市内 の小児科(指定医療機関)	各医療機関による(要予約)	平成13年11月生まれの乳児 *母子手帳・健診受診票・保険証・乳児医療受給者証
※対象者には受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで、指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※なお、対象者で受診票がない場合は、健康福祉課へ申し出てください。			
1歳6か月児健康診査	27日(金) 福祉会館	午後1時~2時	平成13年2月~3月生まれの幼児 *母子手帳・通知書(問診票)
3歳児健康診査	20日(金) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成11年6月生まれの幼児 *母子手帳・通知書(問診票)・早朝尿
センター健診	7日(土)、26日(木) 加古川総合保健センター 申し込み:加古川総合保健センター ☎0794-29-2923	午前8時30分~9時 午後1時~1時30分 (婦人健診は午後のみ)	18歳以上の住民 (健診料) 基本診査 1,500円 肺がん(結核) 700円 胃がん 1,400円 子宮がん 1,200円 乳がん 500円 大腸がん 1,000円 骨粗しょう症検診 500円 B・C型肝炎検査 1,000円
2時間人間ドック	日程は、加古川総合保健センター ☎0794-29-2923へ お問い合わせください。	午前8時30分~9時	40歳以上の住民 ①予約:加古川総合保健センター ↓ ②申し込み:健康福祉課で個人負担金(8,150円) を支払う。
両親学級	17日(火) 中央公民館	(実施時間) 午後1時30分~3時30分	出産予定のご夫婦 *母子手帳 ・小児科医からみた子育て ・ビデオ「新生児の育て方」・播磨町の諸制度
たんぽぽ教室	第1・2・3・4木曜日 福祉会館	(実施時間) 午前9時30分~11時30分	ことばをはぐくむ遊びの教室 申し込みは健康福祉課
2歳児育児教室	9日(月) 福祉会館	(実施時間) 午前10時15分~11時30分	平成12年8月~9月生まれの幼児をもつ親 *母子手帳
すくすく広場	18日(水) 福祉会館	午前9時30分~11時	乳幼児を持つ親 *母子手帳 「お子さんの成長についてお話ししましょう」
健康相談 栄養相談	6日(金) 福祉会館	(実施時間) 午後1時30分~3時	住民一般 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。
ウェンズデイの会	第1・2・3・4水曜日 南部コミセン	(実施時間) 午前10時~11時30分	おおむね65歳以上 軽い運動やゲームで体を動かしましょう。
リハビリ友の会	第1・2月曜日 福祉会館 第1・2・3・4水曜日 野添コミセン	(実施時間) 午後1時30分~3時15分	医療処置終了後で機能訓練希望者 (介護保険のサービスを利用しない方) 申し込みは健康福祉課

9月の保健相談 ※電話予約制のため、申し込みは加古川健康福祉事務所(旧加古川保健所)へ ☎0794-22-0001	
こころのケア相談 ◆とき 2日(月)・30日(月) 午後1時~2時30分 ◆ところ 加古川健康福祉事務所	酒害相談 ◆とき 2日(月) 午後1時~2時30分 ◆ところ 加古川健康福祉事務所
難病相談:パーキンソン病 ◆とき 17日(火) 午後1時30分~ ◆ところ 加古川総合福祉会館	エイズ相談・検査 ◆とき 第1・2・3・4木曜日午前10時~正午 ◆ところ 加古川健康福祉事務所

※夜間における急病に関しては、加古川夜間急病センター(内科・小児科) [午後9時~翌朝6時] ☎0794(31)8051まで

楽屋裏

四、五ページで紹介している通り、友好・姉妹都市の天津市和平区と、オハイオ州ライマ市の中学生が播磨町に来られました。「3カ国青少年サミット」でのスピーチには本当に驚かされました。「河川の汚染状況を自らのグループで調査した」「医師になるために勉強を続ける」など、また、中国の一人の女の子は、自己紹介文に「ハーバード大学に行きたい」と書いてあったり。皆さん具体的な目標や、夢を持っていて、お互い励み合っていました。そして、お互いすぐに友達になったよう、トランプと一緒に楽しんだ時間もあつたようです。播磨町の中学生にも、もっと一緒に過ごす時間を持てればよかったと思います。▼ホームステイも体験され、播磨町の方々の交流も深められました。今後もこういった青少年の交流や、住民同士の交流の輪が広がればいいなと思います。

健康情報テレホンサービス

9月

月曜日 子どものO脚とX脚
火曜日 歯の着色・変色について
水曜日 床ずれ(じよくそう)について
木曜日 睡眠時無呼吸症候群
金土日 味覚の障害
☎(0792)82-2677 ☎(078)271-3003
http://www1.doc-net.or.jp/~hyougo/

ふれあい町民運動会

昨年度より始まりました「ふれあい町民運動会」を今年度も体育の日に開催します。どのコミセン区でも楽しい種目を計画しておりますのでどしどし参加してください。

町制40周年
スタンプラリー対象

当日参加できる種目もあります



《日時・場所》
10月14日(祝)

午前8時30分~
播磨南小学校(東部コミセン ☎078-943-6611)
蓮池小学校(野添コミセン ☎078-943-4825)

午前9時~
播磨西小学校(南部コミセン ☎0794-36-4110)
播磨北小学校(西部コミセン ☎0794-37-2809)

*雨天の場合は、東部コミセンは体育館で実施。
他のコミセンは中止



福引きで賞品をゲットしよう!
参加賞あり!

楽しい種目がいっぱい

大玉運び、障害物競走
スプーンリレー、玉入れ
バン食競争など



各会場で実施される種目が違いますので、詳しくは各コミセンにお問い合わせください。

主催:各コミュニティ委員会
ふれあい町民運動会実行委員会
☎0794(35)0565

保健だより

がん予防

健康日本21シリーズ⑩

健康日本21は「健康は守るもの」という従来の考えを転換し、「健康は自らつくるもの」という視点から9つの領域を設定し積極的に健康を増進していくこととするものです。

昨年の11月より、10回にわたってのリレーで1項目ごとにご紹介してきましたが、今回のがん予防で、このシリーズも最後になりました。

がんの死亡者数は総死亡の3割を占めています。今後は男性では肺がん、女性では、大腸がんが増える予想されています。死因第一位のがんには、不治の病というイメージがありますが、生存率は向上しています。これは治療の進歩と、早期診断の進歩と普及の双方によるものと考えられています。

播磨町においても、できたけたくさんの方に、がん検診を受けていただきたいと考えています。そして、毎年、すこやかにがん検診や住民健診をたくさんの方が受けられ、積極的にご自分の健康管理をしておられます。

ただ、残念に思うことがあります。それは、検診の結果により精密検査をお勧めしても、医療機関を受診されない方がいることです。がん検診は自覚症状のない早期にがんを発見するためのものですので、検診で精密検査が必要となれば、ぜひ、検査を受けてください。そうでなければ、その検診は無駄になってしまいます。

さて、検診は、がんを早く見つけようというもので、2次予防と呼ばれます。それに対して、できないようにしようというのが1次予防です。がんと生活習慣の関係が明らかになってきて、予防対策として左記が合理的と推奨されています。

- ①喫煙の回避(副流煙による受動喫煙も含めて)
- ②食塩を1日10g未満にする。
- ③新鮮な野菜、緑黄色野菜を1日350g以上食べる。
- ④脂肪は控えめに。
- ⑤節度ある適度な飲酒。

いずれも、これまでの8項目のおさらいですが、皆さん、いっしょにがんばりましょう。

健康福祉課保健師 延安 雅子