

6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)
ツベルクリン反応検査	11日(火) 福祉会館	午後1時30分~2時	平成14年1月・2月生まれの乳児 * 予診票・母子手帳・体温計・ボールペン 無料券
判定およびBCG接種	13日(木) 福祉会館		
4歳までにツベルクリン反応検査の結果後、BCG接種(1回)をしていない乳幼児で予診票をお持ちでない方は、前日までに健康福祉課へ申し込んでください。(母子手帳持参)			
乳児健康診査	14日(金) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成14年2月生まれの乳児 * 母子手帳・通知書(問診票)
10ヵ月児健康診査	7月末日まで 播磨町・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8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。			
3歳児健康診査	21日(金) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成11年3月生まれの幼児 * 母子手帳・通知書(問診票)・早朝尿(5cc)
センター健診	20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 肝炎検査 1,000円
リフレッシュ健診	12日(水) 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)	平成14年度中に40・50歳になる住民とその配偶者 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 肝炎検査 1,000円 歯周疾患健診 無料
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 予約: 加古川総合保健センター 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	18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 ・小児科医から見た子育て ・ビデオ「新生児の育て方」・播磨町の諸制度
たんぽぽ教室	第1~4木曜日 福祉会館	(実施時間) 午前9時30分~11時30分	ことばを育む遊びの教室 申し込みは健康福祉課へ
まんまクッキング(離乳食講習会)	25日(火) 中央公民館	(実施時間) 午後2時~4時	平成14年2月~3月生まれの乳児を持つ親 * 母子手帳
すくすく広場	19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
健康相談 栄養相談	7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1~4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1~4月曜日 福祉会館 第1~4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へ。

6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	酒害相談
とき 3日(月)・17日(月) 午後1時~2時30分 ところ 加古川健康福祉事務所	とき 3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	エイズ相談・検査
とき 18日(火) 午後1時30分~ ところ 加古川総合福祉会館	とき 第1~4木曜日 午前10時~正午 ところ 加古川健康福祉事務所
痴ほう老人家族会	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
とき 14日(金) 午後1時30分~ ところ 加古川総合福祉会館	

楽屋裏

緑も一層鮮やかになり、日は汗ばむ日もありますが、皆さんいかがお過ごしですか? ぐそこに夏が近づいている! という感じですが、夏と言えば「播磨町夏まつり2002」。本の紙の四、五ページのお知らせはじっくり読んでいただけましたでしょうか。何か一つでも参加して夏の思い出づくりにしてみませんか。昨年の花火大会は、子どもがまた八月月だったので、花火より人の多さにびっくりして、人を見てキョロキョロ。なかなか上を見られなかったのを思い出します。六月二日まで、町制四十周年記念の番組をBANBANテレビ(51ch)で放映中です。式典や植樹祭の様子やスタンプラリーを紹介しています。恥ずかしながら、私が説明しております。(緊張しました!!) ぜひご覧くださいね。

(ひさえ)

健康情報テレホンサービス

6月

月曜日 水泳と耳鼻科の病氣
火曜日 ブラッシングの習慣
水曜日 毛虫皮膚炎
木曜日 窓口負担のほなし
金土日 冷房病にならないために
☎0792)82-2677 ☎(078)271-3003
http://www.doc-net.or.jp/hyougo/



第19回 播磨町

青年9人制バレーボール大会

参加者募集

町制40周年
スタンプラリー対象

日時: 6月23日(日) 午前8時30分~
場所: 播磨町総合体育館
主催: 播磨町教育委員会・スポーツクラブ21はりま・播磨町青年協会
編成: 町内在住・在勤・在学中で中学生以上で編成されたチーム
(男女混合可・即席、初心者チーム大歓迎)
締め切り: 6月11日(火) 午後5時までに社会教育課まで
ルール: 日本バレーボール協会規則9人制を準用
一部ローカルルールを適用、試合球は5号球を使用
(女性のハンディキャップ制、アタック制限など)
傷害: 応急措置のみ(ただし見舞金程度の一泊保険加入)
組み合わせ抽選会並びに監督者会(代理可)
: 6月14日(金) 午後7時~中央公民館第2研修室
申し込み・問い合わせ: 教育委員会社会教育課 ☎0794(35)0565
FAX 0794(37)4193



保健だより

健康日本21シリーズ

ゆるゆるの血液で PPK(リンポンロン)

健康福祉課保健師 前川 啓子

みなさん、こんにちは。緑がきれいな季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今月は、健康日本21シリーズ第7弾「循環器病」についてお話ししましょう。

さて、みなさんは日本人の3大死因をご存じですか? がん、心臓病、脳卒中の3つですが、心臓病と脳卒中で、3人に1人が亡くなっています。これらの原因が、動脈硬化。血管を水道管に例えるならば、水あかがたかさんついて、流れが悪くなったり、もろくなる状態です。これと同じことが血管の中で起こり、血液が流れにくくなります。動脈硬化は、最近、20代・30代の若い年齢でもみられるそうです。動脈硬化がみられれば、心臓病や脳卒中の黄色信号が点滅しています。少し立ち止まって、生活を見直してみよう。

今回は、日常のちょっとしたことに気をつけて、というポイントをご紹介します。

まず、これからの季節、温度差にご用心。暑い外から帰ってきて、冷房のスイッチを一押し。一気に身体を冷やすと、血管が縮まって血液の流れが悪くなってしまう。冷房をかけるときは、温度を下げすぎないようにしてくださいね。

次に、気をつけていただきたいのが、水分をしっかりと取る。運動をしたあとやお風呂あがりなど、汗をかいたあとは、血液が濃くなるので、流れが悪くなります。寝る前にも一杯の水分を取るといいと思います。

最後に、バランスの取れた食事をとること。ちょっと食卓をみてみましょう。煮る、焼く、揚げる、蒸す、炒めるなど、色々な形で調理してあります。か? 方法を変えるだけで、栄養のバランスもよくなります。

血管が破れたり、詰まったりすると、身体にとって心にとっても致命傷になります。PPK(リンポンロン)となるために、血液をさらさらにするよう生活にちょっと変えてみませんか?