

# 3月の保健行事

問い合わせは  
健康福祉課 ☎0794(35)2362へ

内容	とき・ところ	受付時間	内容・対象など（*は持参するもの）
麻しん予防接種 風しん予防接種	平成13年2月・3月生まれの幼児に予診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで、指定の医療機関で接種してください。 なお、7歳6カ月以内で接種がまだ完了していない場合は、母子手帳を持参し、健康福祉課へ申し込んでください。		
乳児健康診査	8日（金） 福祉会館	午後1時～2時	平成13年11月生まれの乳児 *母子手帳・通知書（問診票）
1歳6カ月児健康診査	15日（金） 福祉会館	午後1時～2時	平成12年8月～9月生まれの幼児 *母子手帳・通知書（問診票）
10カ月児健康診査	平成14年4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5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。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。			
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	19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（祝日除く） 福祉会館	（実施時間） 午前9時30分～11時30分	ことばを育む母と子の遊びの教室 申し込みは健康福祉課
2歳児育児教室	18日（月） 福祉会館	（実施時間） 午前10時15分～11時30分	平成12年2月～3月生まれの幼児を持つ親 *母子手帳
すくすく広場	20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	1日（金） 福祉会館	（実施時間） 午後1時30分～3時	住民一般 保健婦、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 福祉会館	（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

3月の保健相談	
こころのケア相談	酒害相談
とき 4日・18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 4日（月）午後1時～2時30分 ところ 加古川健康福祉事務所
エイズ相談・検査	難病相談：パーキンソン病
とき 7日・14日・28日（木）午前10時～正午 ところ 加古川健康福祉事務所	とき 19日（火）午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館
痴ほう老人家族会	電話予約制のため、申し込みは加古川保健所 健康課へ ☎0794-22-0001
とき 8日（金）午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館	

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**

先日風邪をひいて、休みの間ひたすら寝込んでいました。体質的に扁桃腺が弱いのので、役場に動機からよく熱を出して休んでしまっています。横になりながら「日本がハワイやたら風邪ひかへんかな」と訳の分からないことを考えたり、「治つたら十\*走つてやる」としなないことを考えたり。しかし、何事も体が資本」というのは共通かもしれない。みなさんも風邪をひかないよう気を付けてください。先日、播磨西幼稚園に節分の写真を撮りに行きました。園児たちに並んでもらって、鬼役のお母さんに立って座りました。園児たちに「おっちゃんに当たらあかんて、鬼さんに当たらんねん」と言つたものの、「鬼は外」の掛け声とともに豆が頭に、カメラに「ピシッ」と当たる。そして園児たちも面白がって力いっぱい投げてきました。園児の投げた豆は痛く、写真撮るのは難しいということを実感した一日でした。

（フジ）

## 健康情報テレホンサービス

3月

月曜日 早漏で悩んでいる方へ  
火曜日 子どもの虫歯って痛くないの？  
水曜日 大腸ポリープ  
木曜日 お年寄りのはいかい  
金土日 腰部椎間板ヘルニア  
☎(0792)82-2677  
http://www.doc-net.or.jp/hyougo/

# かんたん介護保険 ⑧

## 住宅改修

高齢者が住む住居の小規模な改修工事について、費用を支給しています。

支給の対象となる改修の内容は次の通りです。

**対象となる改修**

- 廊下や階段、浴室やトイレなどの手すりの設置
- 段差解消のための敷居を低くする工事や、スロープの設置
- 滑り防止のための床や通路面の材料の変更
- 引き戸への扉の取り替え
- 洋式便器などへの便器の取り替え

**支給の対象** 介護保険において要介護認定を受けている方。要介護度にかかわらず、支給の上限額は20万円まで。その内の自己負担は1割になります。

ただし、要介護度が3段階以上上がった場合や、転居した場合には、それまでの利用状況にかかわらず、再度20万円まで支給可能となります。

改修にかかる費用が20万円を超える場合は、高齢者福祉のサービスで助成できることもありますので、工事実施前に健康福祉課へご相談ください。

また、住宅改修費の支給申請をする際に、ケアマネジャーに「なぜ、この住宅改修が必要なのか」という理由書を改修の箇所ごとに書いてもらうこととなります。住宅改修前に担当のケアマネジャーに相談して、身体機能に応じたアドバイスを受けることをおすすめします。

申請に必要なものとして、改修前と改修後の写真、改修にかかった費用の領収書などがありますので、工事の開始前には、必ず健康福祉課までご相談ください。

**Q&A**

**Q** 昇降機・リフト・段差解消機などの設置は住宅改修の支給対象になりますか？

**A** 対象となる改修の「」に該当するものであっても、動力を要する機器を設置する改修の場合は保険給付の対象となりません。

支給の対象とならないもの

- ・非水洗和式便器から水洗式洋式便器または簡易水洗様式便器に取り替える場合の、水洗化または簡易水洗化の部分
- ・播磨町以外にある住居の改修工事

**問い合わせ** 健康福祉課  
☎0794(35)2362

## 介護保険事業計画策定委員を募集

播磨町では、高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画の策定にあたり、皆さんの意見や要望を反映するよう、住民代表の委員を募集いたします。

活動としては、策定委員会に住民代表の委員として計画の策定に参画していただきます。

**資格** 播磨町に在住で、任期中8回程度の会議に出席できる方。

**募集人員**

- 65歳以上の方 1人
- 40歳以上65歳未満の方 1人

（いずれも平成14年4月1日現在の年齢）

**応募方法** 所定の申込用紙に住所、氏名、生年月日などの事項を記入のうえ、健康福祉課の窓口提出してください。

**募集期限** 3月15日（金）（郵送の場合は当日の消印有効）

**選考方法** 応募が多数の場合抽選により決定します。

**委嘱期間** 平成14年4月～平成15年3月

委員会出席について、日額報酬を支給します。

**問い合わせ** 健康福祉課  
☎0794(35)2362

## 保健だより

「ついつい…」なたばこ話

健康福祉課 保健婦 山本 沙織

「健康日本21」の4つ目のテーマは、「たばこ」です。

たばこの害なんて、もう聞き飽きた！と云うくらい、よく取りあげられているテーマです。で、害についてはあまりふれません。

まずは、私の話を聞いてください。私は家に帰ると、夕食前についつい「お菓子」を食べています。そう、分かってはいます。太る原因だというのは分かっています。でも、なぜか食べてしまう…。ああ、やめられない…。なぜか？それは私の体が、知ってか知らずにそうやって、ストレスを解消しようとするから。太るには太るなりの理由がある、ということではないでしょうか。

多少の違いがあるとしても、これはたばこも通じるものがあるのですよ。え？「お菓子とたばこは、全然違う！」ですって？ そう、全然違います。お菓子はたばこ違って、赤ちゃんで誤って1〜2本食べても死ぬような毒は無いのですから。とはいえ、その行動は似ていると思いませんか？

吸うには吸う理由があると、私は思います。でも、できればそれが喫煙とは違う行動に変わればいいですよね。吸いたくなつた時はお茶・ガム・深呼吸などでやり過ごして、ストレス解消には自分なりにいろいろと（趣味など）試してみる。

実は、これが禁煙の極意なんです。（もちろんダイエットも）ストレス解消の手段であるといえ、たばこは体への代償が大き過ぎます。なるべくなら禁煙をおすすめします。

もし、失敗しても次へ。七転び八起きの精神で。（ダイエットも同じ、私もこの意気です！）健康福祉課では、たばこをやめたい人の禁煙をサポートしています。記念すべき成功者も誕生していますよ。

禁煙をお考えの方、ご希望であれば健康福祉課までご連絡ください。

**問い合わせ** 健康福祉課  
☎0794(35)2362

