

8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	6日(火) 福祉会館	午後1時30分~2時	平成14年3月・4月生まれの乳児 * 予診票・無料券・母子手帳 体温計・ボールペン
判定およびBCG接種	8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	9日(金) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成14年4月生まれの乳児 * 母子手帳・通知書(問診票)・早朝尿
10か月児健康診査	平成14年9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10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	30日(金) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成11年5月生まれの幼児 * 母子手帳・通知書(問診票)
センター健診	8日、22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	1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)	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	20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 ・妊娠中の歯の手入れ ・育児のポイント
たんぽぽ教室	第1・2・4木曜日 福祉会館	(実施時間) 午前9時30分~11時30分	ことばを育む親と子の遊びの教室 申し込みは健康福祉課
まんまクッキング(離乳食講習会)	27日(火) 中央公民館	(実施時間) 午後2時~4時	平成14年4月~5月生まれの乳児をもつ親 * 母子手帳
すくすく広場	21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	2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・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・3・4月曜日 福祉会館 第1・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

8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 5日(月)・19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 5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 20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 9日(金) 午後1時30分~ ところ 加古川総合福祉会館	

楽屋裏

今年の夏も、花火大会や夏まつり、大中遺跡まつりとたくさんのお祭りイベントがあります。ご家族そろっておでかけください。今月の特集「環境」。資源ごみの分別には気をつけていますが、毎日の暮らしの中で「ごみ」を減らす工夫や再利用などもっとできることがあるはず!小さなことからコツコツと...ですね。表紙の子どもたちのように、未来の子どもたちがいつまでもブルーや海で楽しく遊べるように、そして私たちのふるさとの川「喜瀬川」が、澄みきったきれいな川に戻るように。やっぱり小さなことからですね。それにしても、毎日暑くて暑くてダラダラと過ごしてしまいがち。これも環境破壊、「温暖化」が原因か、私の息けくせが原因か...一歳半の息子は汗をタラタラかきながら、家でも外でも走り回っています。あの元気がうらやましい限りです。(ひんえ)

健康情報テレホンサービス

8月

月曜日 女性のクラミジア感染症
火曜日 口臭気になりますか?
水曜日 くも膜下出血
木曜日 アルツハイマー病
金土日 活性酸素のはなし

☎0792)82-2677 ☎(078)271-3003
http://www.doc-net.or.jp/hyougo/

予防接種を受けましょう

確実な免疫をつくるためには、決められた期間に追加接種を受けることが必要です。夏休み期間を利用して、対象の人は接種することをお勧めします。

予防接種名	対象年齢
日本脳炎2期	9歳以上13歳未満
日本脳炎3期	14歳以上16歳未満
二種混合	11歳以上13歳未満

* 予診票(接種券)は対象の人に送付していますが、転入などにより、お持ちでない人は、健康福祉課までお問い合わせください。(35-2362・健康係)

風しん予防接種のお知らせ

従来の風しん定期予防接種(学校での接種)を受けていない方に、下記の通り予防接種を実施しています。

対象者 昭和54年4月2日~昭和62年10月1日までの間に生まれた方で、風しんの定期接種を受けていない方

*すでに、風しん及びMMR(麻しん・おたふくかぜ・風しんの混合ワクチン)の予防接種を受けた方や、医師に風しんと診断されたことのある方は、接種の必要はありません。

実施期間 平成14年3月1日~平成15年9月30日(予診票は各医療機関に置いてあります。)

接種できる医療機関

岡本クリニック	0794-37-2271	服部クリニック	078-941-1234
河合医院	078-941-2255	藤原医院	0794-37-6306
川野外科	0794-35-3360	松本診療所	0794-35-1148
くろだ小児科	0794-30-2111	明姫診療所	078-944-0001
下浦医院	0794-37-8998	米山小児科	078-943-0135
土山内科外科医院	078-942-1918		

* 接種日・診療時間が違いますので、問い合わせ・予約をしてください。

* 上記以外にも加古川市・稲美町・高砂市の医療機関でも接種できます。

持参品 播磨町の住民であることおよび対象年齢であることが証明できるもの

問い合わせ 健康福祉課 健康係 ☎0794(35)2362

保健だより

他人ごとではない「糖尿病」



健康福祉課保健師 山下 知子

住民健診の時期がやってきました。自分は健康だと思っ
ていても、検査値は異常を示
すことが多々あります。自分
の健康を客観的に知るために、
年一回は健診を受けましょう。
そして自分の生活を見直しま
しょう。

今や糖尿病は国民病といわ
れ、成人十人に一人が糖尿病
の可能性があるとわかれてい
ます。糖尿病は、なったから
といってすぐに死に至る病気
ではありませんが、初期の糖
尿病は自覚症状がほとんどな
いため、せつかく健診で発見
されてもそのままにしてしま
う人が多いようです。そのた
め治療が遅れ、目が見えにく
くなったり、尿がでなくなり、
人工透析をしなければいけな
い状態になったりと、重大な
合併症を引き起こします。

先日亡くなられた村田英雄
さんも、糖尿病による下肢切

断で、車椅子の生活をされて
いました。早い段階で治療を
されていたら、どうだったで
しょうか?
糖尿病を早期に見出し、治
療や生活習慣の改善を行うこ
とが大切です。既に、みなさ
んよくご存知でしょうが、糖
尿病予防のポイント五か条を
おさらいしましょう。

食べ過ぎ・甘いものの摂
りすぎを避ける
アルコールの摂りすぎに
注意
ストレスをためない
規則正しい生活を身につ
ける
できるだけ歩く

