

1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	11日（金） 福祉会館	午後1時～2時	平成13年9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	平成14年2月末日まで。 播磨町内・加古川市の 小児科（指定医療機関）	各医療機関による（要予約）	平成13年3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。			
1歳6ヵ月児健康診査	18日（金） 福祉会館	午後1時～2時	平成12年6月～7月生まれの幼児。 *母子手帳・通知書（問診票）
センター健診	24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	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 大腸がん 1,000円 骨粗しょう症検診 500円
センター健診・午後	24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	午後1時～1時30分	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
2時間人間ドック	加古川総合保健センター 日程の問い合わせ、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	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	15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 ・ビデオ「赤ちゃん誕生」 ・妊娠中の栄養 ・妊娠中の過ごし方
たんぽぽ教室	第2～4木曜日 福祉会館	（実施時間） 午前9時30分～11時30分	ことばをはぐくむ母と子の遊びの教室。 申し込みは健康福祉課へ。
2歳児育児教室	21日（月） 福祉会館	（実施時間） 午前10時15分～11時30分	平成11年12月～平成12年1月生まれの幼児。 *母子手帳
すくすく広場	16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	11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2～4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2～4月曜日 福祉会館（祝日を除く） 第2～4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。

1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 7日（月）・21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 7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 15日（火）午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館	とき 第2～4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 11日（金）午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館	

楽屋裏

先日、あるお手紙を頂きました。その内容を抜粋して紹介すると、「集合住宅に住んでいて階上の人がかなり騒がしいので、少し静かにしてほしい」とお願いしたら、相手からは「一口中づらさなければいいから」と返ってきました。集合住宅だから少しは我慢しなければならぬと思いますが、「という内容でした。私自身、集合住宅の2階に住んでいて、かなり下の人に迷惑かけているだろうな」と思いながら日々の生活を送っています。こういった集合住宅では相手の立場に立って生活するのが大切だと思います。話は変わって、また空手ネタなのですが、先日大会に参加して型の部で準優勝しました。対戦相手が非常に少なかったということもあり、表彰状など貰った記憶のない自分にとってはとても嬉しかったです。「継続は力なり」「好きこそ物の上手なれ」といいますが、「ほんまにそうやな」と妙に感心してしまいました。（フジ）

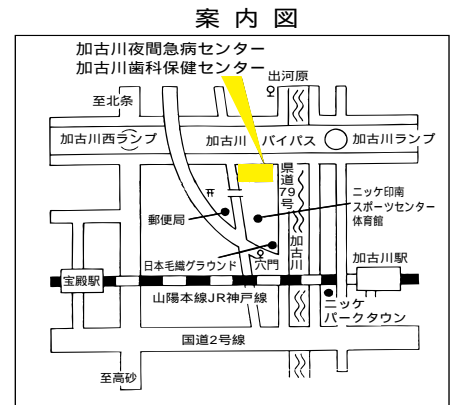
健康情報テレホンサービス

1月

月曜日 女性用避妊具について
火曜日 歯が原因で起こる全身の病気を
水曜日 過敏性腸症候群
木曜日 心の悩み～強迫性障害とは
金曜日 爪の疾患～爪でみる健康状態
☎(0792)-82-2677

平成13・14年 年末年始休日救急当直表

	診療時間：午前9時～午後6時（往診はいたしません）					加古川夜間急病センター（内科・小児科） 診療時間：午後9時～翌朝6時 年中無休 加古川市米田町船頭5番地の1 ☎0794(31)8051 ・当センターの診療科目は、内科および小児科です。 ・急病を取扱いますので、不急の患者はご遠慮ください。 ・受け付けが午後10時を過ぎますと、深夜料金となります。 ・当センター受診後、病状継続の場合は、必ず主治医、または最寄りの医療機関で受診してください。
	外科	内科	内科・小児科	小児科	耳鼻咽喉科	
12月30日	神野町西条 甲南加古川病院 ☎0794(38)0621	神野町西条 甲南加古川病院 ☎0794(38)0621		米田町平津 はなびつむらクリニック ☎0794(31)9914	別府町朝日町 谷耳鼻咽喉科医院 ☎0794(35)2752	
12月31日	別府町新野辺 たずみ病院 ☎0794(35)2772	別府町新野辺 たずみ病院 ☎0794(35)2772	別府町別府 ノザキクリニック ☎0794(37)161		明石市二見町西二見 かわきた耳鼻咽喉科 ☎078(949)1133 診療時間は午前9時～午後5時	
1月1日	稲美町国安 私立稲美中央病院 ☎0794(92)3812	稲美町国安 私立稲美中央病院 ☎0794(92)3812	平岡町新在家 中田医院 ☎0794(22)3720		明石市大蔵谷ネーベル本ビル 下村耳鼻咽喉科 ☎078(918)3033 診療時間は午前9時～午後5時	
1月2日	加古川町粟津 松本病院 ☎0794(24)0333	加古川町粟津 松本病院 ☎0794(24)0333		加古川町寺家町 橋本小児科医院 ☎0794(21)1235	尾上町長田 田淵耳鼻咽喉科医院 ☎0794(22)3614	
1月3日	尾上町長田 はりま病院 ☎0794(23)2123	西神吉町鼎 長谷川医院 ☎0794(31)8151	尾上町池田 はりまクリニック ☎0794(20)1900		加古川町北在家 秦耳鼻咽喉科 ☎0794(25)3505	



注1) 午前6時～午前9時・午後6時～午後9時の間は、加古川市消防本部（0794-24-0119）へお問い合わせください。
注2) 医療機関の都合により変更される場合もありますので、電話などでお確かめください。
注3) 健康保険証、公費負担（老健・老・身・母・乳など）の医療券を忘れないように持参してください。

保健だより

健康日本21シリーズ

「楽しく飲んでいきますか」
～お酒のはなし～
健康福祉課 保健婦 前川 啓子

皆さん、こんにちは。寒い毎日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。年末年始、何かとお酒を飲む機会が増えることと思います。そこで、今回は「健康日本21」第3弾、アルコールについてお話ししましょう。

昔からお酒は「百薬の長」と言われ、適度な飲酒はストレスを発散させたり、場を楽しくしたりと、良いところもありませんが、ちよつと量が過ぎて、ついつい二日酔いになった経験がある人もおられるのではないのでしょうか。

では、適量なお酒の量ってどれくらいかご存じですか？日本酒派・焼酎派の人なら1合、ビール派の人なら中ビン1本、ウイスキーやブランデーが好きな方ならダブルで1杯、ワインを飲むなら2杯まで。ここで注意したいのは、あくまでどれか1つ。全部飲んだら4日分を飲んだことになりすぎると身体を壊してしまいます。お酒を薬にするか、

毒にするかはあなた次第。飲みすぎにはくれぐれも注意を。

さて、ここまでは、お酒を飲まれる方を中心に話してきましたが、ここからは、皆さんにぜひ知っておいて欲しいこと。「未成年の飲酒は絶対に禁止！」です。まだ体ができあがっていない未成年者に飲ませると、アルコール依存症になりやすいだけでなく、脳への影響も大きいのです。アルコールへの依存のきっかけは、親にすすめられたケースが多いとの報告もあります。「ちよつとぐらいなら、子どもに飲ませて大丈夫」なんてことは絶対ありません。お酒の害のことを大人がよく知って、飲まなくても楽しい雰囲気をつくるのが大事ではないでしょうか。

お酒を飲む時は、楽しく飲むことが一番。ほろ酔い気分であらわれるところで切り上げて、あとはぐっすり眠って、明日からまた元気にいきましよう。