

# 10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	1日（火）福祉会館	午後1時30分～2時	平成14年5月・6月生まれの乳児 * 予診票・母子手帳・体温計・ボールペン
判定およびBCG接種	3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	11日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成14年6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11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12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	18日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成11年7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	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 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	17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	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」 ・妊娠中の過ごし方
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）	22日（火）中央公民館	（実施時間） 午後2時～4時	平成14年6月～7月生まれの乳児をもつ親 * 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	4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・3・4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

10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）午後1時～2時30分	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	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 き 第1～4木曜日午前10時～正午
と ころ 加古川総合福祉会館	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**

今年の夏は、特に暑かった!! と思うのは、妊婦の私だけではないかと思いませんか。この子たちが大人になるころ、地球はどうなっているんだらうと思つと、本当に不安。未来の子どものため、そして何より、自分の財布のためのエコライフなら何ができる。三ページで紹介していることを実践すると一年で、約二万円節約できることになりました。これで地球環境を守っていることにもつながるのですから、ぜひお勧めします。保健だよりの「何ジンの話」。

妊娠中の私はその痛みからは解放されてはいますが（もつと大きな痛みが待ち受けているけれど）、なかなか他の人には分かってもらえない痛みです。人によって程度が違うというのが厄介ですが、そういう痛みがあることを知って、認めてもらえるだけでうれいもの。そして、私の腰周りの肉も構造上必要であるということをご理解いただけたかと思えます。（ひさえ）

**健康情報テレホンサービス**

**10月**

月曜日 イビキと睡眠時無呼吸症候群の関係  
火曜日 歯周病ってなあに？  
水曜日 頭痛の診断  
木曜日 発疹のでる病気と登校禁止  
金土日 セックスレス夫婦についてパート3  
☎0792)82-2677 ☎(078)271-3003  
http://www1.doc-net.or.jp/~hyougo/

## 高脂血症予防教室

コレステロールや中性脂肪が気になる方、生活の中での工夫、運動、お料理など高脂血症の攻略法をいろいろ試してみませんか？

日 時	内 容	場 所
10月10日（木） 13:00～15:00	『高脂血症の話』 まつもとクリニック 松本憲二院長	中央公民館 視聴覚室
10月16日（水） 10:00～11:30	『できそう、続きそう、私の運動』 運動指導員	中央公民館 大ホール
10月23日（水） 10:00～11:30	『料理・食事のひと工夫』栄養士 『だいしな歯の話』歯科衛生士	中央公民館 視聴覚室

3回1コースですが、1回だけの参加もできます。  
定 員 各回先着50名  
申し込み 10月9日（水）までに健康福祉課へ  
☎0794(35)2362

## 子宮がん個別検診

子宮がん検診を受けるチャンスです。早期発見・早期治療が大切です。

**対象者** 30歳以上の女性住民  
（平成15年3月31日までに30歳になる人を含む）

**検診内容・料金** 子宮がん頸部検診 1,500円  
子宮がん頸・体部検診 2,200円

**検診料金の免除** 65歳以上の人  
生活保護・住民税非課税世帯の人  
（ の人は健康福祉課に印鑑持参の上、申し出てください。 ）

**検診医療機関** 加古川市・加古郡内の9医療機関  
**検診実施期間** 10月1日～12月21日まで  
**申し込み・問い合わせ** 健康福祉課 ☎0794（35）2362

## 高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を公費（一部負担有り）で実施します。接種を希望される方は医療機関に申し出てください。

**対象者** 播磨町住民の方で  
満65歳以上の入  
満60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓又は呼吸器に重い病気のある人

**接種期間** 10月15日～平成15年3月31日  
（12月中旬ごろまでの接種が望ましい）

**接種一部負担金** 1,000円  
**接種料金の助成** 次の人は接種一部負担金を助成します。  
生活保護の受給者および住民税非課税世帯の人  
健康福祉課へ、事前に印鑑を持参の上、申請してください。

**接種に必要な物** 予診票（各医療機関にあります）  
健康手帳（接種の記録をします）  
接種一部負担金  
住民であることが確認できるもの（保険証など）

**接種医療機関** 必ず予約をしてください。

岡本クリニック	37-2271	服部クリニック	078-941-1234
河合医院	078-941-2255	藤原医院	37-6306
川野外科	35-3360	まつもとクリニック	37-5152
下浦医院	37-8998	松本診療所	35-1148
土山内外科医院	078-942-1918	明姫診療所	078-944-0001

上記以外にも加古川市・高砂市・稲美町の医療機関でも接種できます。

**問い合わせ** 健康福祉課☎0794（35）2362

## 保健だよりの

### 女性と関係の深い何ジンの話

健康福祉課保健師 山本 沙織



「すっかり忘れてたけど私、女だったわ」と月に一度、思うことがあります。

今回は、実は月経の話です。男性の方、関係ないと思われるかもしれませんが、人口の半分は女性ですから、最後まで読んでください。

月経だけなら、面倒くさいながらもその期間は普通に過ごせます。が、普通に過ごせない理由があるのです。その原因は生理痛です。個人差があり、軽い方もいますが、私の場合はたいていギリギリと痛むので本当に憂うつです。

赤ちゃんを妊娠するのに子宮の内膜をベッドのようにふかふかにして準備します。その期間に妊娠しないと、ベッド子宮内膜（が）が不要になり、子宮が伸び縮みし、これをはがして血液と共に排出するのを月経といいますが、ホルモンの変化に伴い、女性の体は大きく変化します。月経周期のホルモンバランスの変化はなんと4段階に分かれています。この変化が、イライラするなど情緒にも影響があるようです。月経の時に子宮が伸び縮みます。

最近、体質なら仕方ないかと考え、体を冷やさないようにし、薬を使ったり、リラック方法を色々試したりと体をいたわっています。体を冷やすと良くないので、なるべく月経の間は体を温めます。女性は冷えにくいように、構造上、腰周りに皮下脂肪がつきやすいとも言われますが、納得ですね。

ただ、あまりにもひどい生理痛のある方は病気がないかを確認することを勧めます。

最後まで読んでくださった男性の方、意外と知らなかったでしょう？