

2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 判定およびBCG接種	5日（火）福祉会館 7日（木）福祉会館	午後1時30分～2時	平成13年9月・10月生まれの乳児。 *予診票・母子手帳・体温計・ボールペン
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	8日（金）福祉会館	午後1時～2時	平成13年10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3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4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。			
3歳児健康診査	15日（金）福祉会館	午後1時～2時	平成10年11月～12月生まれの幼児。 *母子手帳・通知書（問診票）
センター健診	21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 （婦人科検診は午後のみ）	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
リフレッシュ健診	13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 （婦人科検診は午後のみ）	平成13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 歯周疾患健診 無料
2時間人間ドック	原則として毎週火・金曜日 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	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 ・妊娠中の歯の手入れ ・育児のポイント
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）	26日（火）中央公民館	（実施時間） 午後2時～4時	平成13年10月～11月生まれの乳児を持つ親。 *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）野添コミセン	（実施時間） 午後1時15分～3時	住民一般 保健婦、栄養士が個別に相談に応じます。
ウエズデイの会	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、3、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。

2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 4日（月）・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
難病相談：パーキンソン病	エイズ相談・検査
とき 19日（火）午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館	とき 毎週木曜日午前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 8日（金）午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館	

楽屋裏

二〇〇二年がいよいよスタートしました。皆さんはどんな思いで新年を迎えられましたか。去年は、国内はもとより全世界を震撼させる事件が多く、新しい年が平和で、安心して暮らせるように願わずにはいられません。これはきつと万国共通の永遠の願いでしょう。では実現するために、一体私たちに何ができるのか。ちよつと漠然としていて難しいけれど、何より自分が幸せでいられることが大事。でもそれは、自分さえ良ければという意味ではなく、みんなと一緒に幸せということ。こう言うと、スケールが大き過ぎてなかなか難しい。まずは身近なところからできる地球に優しいことからはじめようかな。さて、わんぱくはりまっ子への応募が最近少なくなりましたが、この子たちのために、ぜひ明るい未来を残さねばというような写真をお待ちしています。（そこまで堅苦しくありませんので、わが子自慢、大歓迎です。）としじこ応募ください。（かえびん）

健康情報テレホンサービス

2月

月曜日 赤ちゃんの突然死と寝かせ方
火曜日 セラミックスを用いた歯科治療
水曜日 ニキビダニ
木曜日 漢方薬について
金土日 高齢者の睡眠障害
☎(0792)-82-2677

かんたん介護保険⑦

今月号は、福祉用具の貸与および購入に関してご紹介します。

自宅で生活する上で、必要な福祉用具を借りたり、購入する場合、介護保険の給付の対象となる場合があります。

貸与する場合の給付対象

次の通りです。

車いす、車いすの付属品（クッション、電動補助装置など） 特殊寝台（ベッド） 特殊寝台の付属品（マットレス、サイドレールなど）、じょく瘡予防用具（床ずれを予防するエアマットなど） 体位変換器（空気バッドなどを用いて体位を簡単に換えられる道具） 手すり（取り付けに工事を必要としないもの） スロープ（室内に設置して段差を解消するもの。取り付けに工事を必要としないもの） 歩行器、歩行補助つえ、痴ほう性老人はいかい感知機器（玄関に設置して、人が外に出ようとした時にセンサーで感知し知らせる道具） 移動用リフト（ベッドから

購入の場合の給付対象

腰掛便座（便器の上に置いて高さを調節するものや、ポータブルトイレなど） 特殊尿器（尿が自動的に吸引されるもの） 入浴補助用具（入浴用のいすや浴槽内につける手すり、すのこ、入浴台など） 簡易浴槽（空気を入れて膨らませる浴槽で、室内で入浴できるもの。取り付けに工事を必要としないもの） 移動用リフトのつり具の部分

から車いすに乗り移る時などに、つり下げて移動するリフト）

福祉用具の貸与や購入を希望する場合は、まずは担当のケアマネジャーに相談することをお勧めします。体の状態に合った福祉用具を選ぶ際に、良いアドバイスが得られます。

福祉用具を購入する場合は、申請書の提出が必要ですので、領収書と購入した福祉用具が分かるパンフレットなどを持って、健康福祉課の窓口までお越しください。

分かりにくい点、質問などありましたら、健康福祉課までご連絡ください。

☎0794(35)2362

であいの塔ピアセミナー

ピア(Peer：仲間)と共に、「自分らしさ」に気づき、いきいきと子育てを楽しんでいこうとするセミナーです。

日 時	内 容
2月21日(木)	色と心の関係...色は心を映し出す。 人の心の仕組みはどうなっているの
2月22日(金)	ふりまわされない「ものの見方、考え方」 私はいったいどんな人
2月26日(火)	「子育て」とは「心を癒すこと」 私の子育てを見つめる
2月28日(木)	「知恵ある女性」として生きる 今、ここを感じて生きる。

時 間 午前10時～11時30分
対 象
・0歳～就学前の乳幼児を持つ女性で～のすべてに出席できる方。
・1時間程度、子どもと離れて参加できる方。（希望者にはボランティア保育もあります）
場 所 子育て支援センター
申し込み 2月1日(金)～8日(金)の午前10時から午後4時の間に、電話または直接子育て支援センターへ（土・日曜除く）☎078(944)0717

歯は健康の道しるべ

健康福祉課 作業療法士 川江 紀子



生活の中で、歯につながるあることわざは、案外多く、私たちも日ごろ、意識せずに使うことがあります。「奥歯にものがはさまった言い方」「ごまめの歯ぎしり」「歯に衣を着せぬ言い方」「歯が立たない」「目には目を、歯には歯を」他にもまだまだ出てきそうですが、どれも何だか、マイナスの使われ方ですね。

テレビをつけると、「白い歯っていいな」「りんごをかじると血がでませんか」「芸能人は歯が命」など歯に関するコマーシャルが多く流れています。それほど多くの方が、歯に関心を持っていてということなのでしょう。コマーシャルを見てみると、歯ブラシや歯磨き剤を変えるだけで、魔法のように歯がピカピカになり、虫歯や歯周病がなくなるという素晴らしいそうです。

しかし、現実には、多くの方が、歯のトラブルで悩まされていることと思います。私も、急に歯ぐきが腫れたり、よく歯医者さんのお世話になります。昨年

も、半年以上にわたり歯医者さんに通うことになってしまいました。その際、徹底して指導を受けたのが、ブラッシングでした。診察のたびに、先生より「どれだけしっかり、磨けているか見ましょー」と言われ、染め出し剤（口の中に残っている歯垢を赤く染める液）を使って、チェックを受けました。私自身それまで歯磨きは、時間をかけてしっかり磨いていたつもりでしたので大丈夫と思っていました。先生より毎回の磨き残しを指摘され、そのたびに手鏡を使って、丁寧に一本ずつ磨くことの大切さを言われました。

今では歯磨きの時、歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロスなどのお助け道具を使っています。丁寧に磨くため、歯ぐきの状態もまずまずです。また、一年に一度、歯垢除去など歯のチェックに歯医者さんのお世話になるつもりです。「予防に勝る治療なし」です。

皆さん、80歳になっても、自分の歯が、20本残っているように、歯を大切にしてください。