

# 3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   | 7日(金) 福祉会館                                       | 午後1時~1時30分                | 平成14年11月生まれの乳児<br>*母子手帳・通知書(問診票)                              |
| 10カ月児健康診査  | 平成15年4月末日まで<br>播磨町・稲美町・加古川市内<br>の小児科(指定医療機関)     | 各医療機関による(要予約)             | 平成14年5月生まれの乳児<br>*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。<br>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。 |  |                           |   |
| 1歳6カ月児健康診査   | 28日(金) 福祉会館                                      | 午後1時~2時                   | 平成13年8~9月生まれの幼児<br>*母子手帳・通知書(問診票)                             |
| 3歳児健康診査  | 14日(金) 福祉会館                                      | 午後1時~1時30分                | 平成11年12月生まれの幼児<br>*母子手帳・通知書(問診票)・早朝尿                          |
| 2時間人間ドック   | 日程は、加古川総合保健センター<br>☎0794-29-2923へ<br>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<br>予約: 加古川総合保健センター<br>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   | 18日(火) 中央公民館                                     | (実施時間)<br>午後1時30分~3時30分   | 出産予定のご夫婦 *母子手帳<br>・ビデオ「新生児の育て方」<br>・小児科医から見た子育て・播磨町の諸制度       |
| たんぽぽ教室   | 第1・2・3・4木曜日<br>福祉会館                              | (実施時間)<br>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<br>申し込みは健康福祉課                                 |
| 2歳児育児教室  | 17日(月) 福祉会館                                      | (実施時間)<br>午前10時15分~11時30分 | 平成13年2月~3月生まれの幼児をもつ親<br>*母子手帳                                 |
| すくすく広場   | 19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<br>栄養相談   | 7日(金) 福祉会館                                       | (実施時間)<br>午後1時30分~3時      | 住民一般<br>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<br>南部コミセン                            | (実施時間)<br>午前10時~11時30分    | おおむね65歳以上<br>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・2・3・4月曜日<br>福祉会館<br>第1・2・3・4水曜日<br>野添コミセン     | (実施時間)<br>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<br>(介護保険のサービスを利用しない方)<br>申し込みは健康福祉課           |

| 3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 3日(月)・17日(月) 午後1時~2時30分<br>ところ 加古川健康福祉事務所             | とき 3日(月) 午後1時~2時30分<br>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 18日(火) 午後1時30分~<br>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<br>ところ 加古川健康福祉事務所                         |
| 痴ほう老人家族会   |   |
| とき 14日(金) 午後1時30分~<br>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**  
蓮池小学校の防災訓練で、子どもたちはすばやく運動場に避難しました。いざという時に備え、どこにいても落ち着いて行動できるように、心がけたいものですね。こちらは写真撮るのに走り回り、ちよつとパテました。ところで、訓練の最後に子どもたちと食べた非常食の乾パンは、大きくてかたかったです。(二)

健康いきいきセンターができた時、近くにこんないい施設は嬉しい」と、初回講習会を受け、「いつでもトレーニングに行けるぞ」と思っているうちに、3年が過ぎてしまっていたのです。その間、お風呂には何度も入りました。ひのきの湯が好きです。会議室も利用したことがあります。美しくステキです。でも肝心のトレーニングが、「今年こそ本当に時間を決めて通うことにしようね」と、すでに約束はしていますが。(ながえ)

**健康情報テレホンサービス**  
3月

月曜日 小児ぜんそく  
火曜日 歯の知覚過敏症  
水曜日 拒食症~やせ願望の強い人は注意!  
木曜日 五十肩  
金土日 漢方薬について~服用方法

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

## 住宅改造をお考えの方に

「ここに、手すりがあれば...」「この段差がなければ...」など、お身体の状態に合わせて住宅を改造する場合、費用の一部を助成します。



便所  
改造前



洋式便器、  
手すり設置

1住宅につき1回限りの助成となります。  
工事着手後の申請はできませんので、改造前にご相談ください。

- 【対象者】** 町内に住所があり、次のいずれかに該当する方
- ・60歳以上の方のいる世帯
  - ・身体障害者手帳の交付を受けた方のいる世帯
  - ・療育手帳の交付を受けた方のいる世帯
  - ・介護保険制度の要介護認定または要支援認定を受けた方がいる世帯
- 【対象工事】**
- ・浴室、便所、玄関、廊下・階段等への手すりの取付け
  - ・浴室出入口、居室出入口等の段差解消
  - ・階段への滑り止めの取付け
  - ・和便器から洋便器への取替え
  - ・レバー式水栓金具等への取替えなど
- 【助成額】** 対象工事合計額(上限100万円)の内、対象者の区分や世帯の所得に応じて、3分の1から全額を町が助成します。詳しくは、健康福祉課まで☎0794(35)2362

## 保健だより



「眼からうるみではなく、涙」な話  
健康福祉課保健師 山本 沙織

オスマン・サンコンさんというアフリカ出身の輝くような白い歯のタレントさんがいます。私の小学校時代には、彼の視力はなんと6.0もある!という根拠も葉もないうわさがありました。当時、すでに0.7ほどまでに視力の落ちていた私はおどろきとやらやまして半信半疑でした。今回のテーマは、もちろんサンコンさんではありません。『眼』について、人間の眼とこのお話を、そもそも至近距離で細かい字を見るようにはできていないのです。

「ええ?でも、細かい字を見たり、テレビやパソコンの画面を見ることが多いのに?」人間の眼は紀元前からの長い歴史の中で、動物と同じように、広い範囲で敵や獲物をみつけるために使われてきました。今の私達のように近づく細かきものを見るのが多くなったのは最近と言えらるわけですね。

私はコンタクトレンズをしていられる方もあつて夕方には眼が乾燥して、痛くなります。体の中の細胞は、血液から栄養や酸素を受け取ります。ところが、眼だけは特別で、涙とまばたきで栄養や酸素を補給します。涙は泣く以外にも普段少しずつ出

### 疲れ眼を防ぐポイント

- 1.遠くをボーッとながめる(焦点は合わない)
- 2.パソコン・テレビの画面は目線より下になるように
- 3.パソコン・ゲームをする時、こまめに眼を画面からそらす(続けて見ることがダメ!)
- 4.暖房・冷房による乾燥に注意
- 5.目薬をつかう
- 6.タバコの煙をさける
- 7.徹夜をしない(夜は涙の量が減る)
- 8.くつろぐリラックスすると涙がでる

疲れ眼を防ぐ最大のポイントは、眼の本来の使い方に戻すこと。遠くをボーッとながめる。焦点を合わせると筋肉が緊張するので焦点は合わない。早速やってみましょう。

皆さん、私がつらな目でポイントとしていても、それは眼をいたわっているためです。念のため。

疲れ眼を防ぐ最大のポイントは、眼の本来の使い方に戻すこと。遠くをボーッとながめる。焦点を合わせると筋肉が緊張するので焦点は合わない。早速やってみましょう。

皆さん、私がつらな目でポイントとしていても、それは眼をいたわっているためです。念のため。