

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	4日（火）福祉会館	午後1時30分～2時	平成14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
判定およびBCG接種	6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	14日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成14年10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15年3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14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。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	21日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成11年11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	20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 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	12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
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	18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
たんぼぼ教室	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）	25日（火）中央公民館	（実施時間） 午後2時～4時	平成14年10月～11月生まれの乳児をもつ親 *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 栄養相談	7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・2・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

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 3日（月）・17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 3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 18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 14日（金）午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館	

楽屋裏

成人式は受付から司会・進行まで、新成人による手作りです。小中学校の恩師の一言に盛り上がり、お母さんお父さんからの録音されたお祝いの言葉に、会場のみんなが聞き入りました。落ち着いた雰囲気の中で、温かい式典になりました。成人式に限らず何かの節目に、家族からの手紙をあげるのはいいことですね。

私の成人式っていつたい何年前だったっけかな。あの頃は晴れ着を着て式に出席することに何も親の立場に立って、その苦労や思い入れを思うと、今になって感謝の気持ちが溢れます。今年もいい成人式が行われたようですね。よかったなあ。

いつも「写真・お便りコーナー」にイラストを送ってくださるみなさん、ありがとうございます。作品、ちゃんと届いています。コーナーのスペースに限りがあり、みなさんの作品を全部掲載できなくてすみません。（ながえ）

健康情報テレホンサービス

2月

月曜日 中高年の性生活の知恵 パート2
火曜日 歯と歯の間の清掃～デンタルフロスと歯間ブラシ
水曜日 C型肝炎～一般的なものはなし
木曜日 C型肝炎～症状と治療
金土日 パイアグラの注意点

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

であいの塔のピアセミナー

色は心を映し出す...あなたの心はどんな色？
ピア（peer：仲間）と共に、少しの間『母親』という役割を離れて、自分の時間を持ちませんか。
色とりどりのクレヨンを使って心の扉を開いてみれば、気づかなかった自分の良いところがたくさん見つかることでしょう。



対象者 ・0歳～就学前の乳幼児を持つ女性（ただし、日程～のすべてに出席できる人）
・1時間程度子どもと離れて参加できる人
希望者にはボランティアによる保育もあります。

日程・内容 2月20日（木）私の子育てを見つけよう
2月27日（木）色と心の関係...クレヨンを使って楽しいワーク
3月7日（金）私はどんな人？
3月27日（水）「知恵ある女性」として今、ここを感じて生きる

時間 午前9時50分～11時30分
場所 子育て支援センター（であいの塔）

定員 25人
申し込み 2月3日（月）～14日（金）に電話で健康福祉課まで（土、日、祝日を除く）
☎0794(35)2362 保育の必要な人は、申し出てください。

保健だより



肩こりをふっつとばせ！
健康福祉課保健師 前川 啓子

みなさん、こんにちは。寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。肩や首が冷えたり、冷やさないように重ね着をするので、肩がこって困るような方はいらっしやいませんか。今回は、その『肩こり』についてお話しします。

肩こりは、人間が二本足で歩くようになった代償だと言われています。ずっと緊張していると、筋肉が疲れて硬くなり、それが血管を押すため、血液の流れが悪くなります。これが、肩こりの原因になります。

では、どんな時になるのでしょうか。みなさん、肩がこったときの状況を思い出してください。細かい作業をしたり、寝転んで本を読んだり、姿勢が悪くなるとうしても、血液のめぐりは悪くなってしまいます。特に、普段から運動が足りません。体を鍛えている人に比べて、肩がこりやすくなります。

最近では、ストレスがたまりすぎて肩こりになる方も多いようです。肩こりの予防には、よい姿勢が一番です。まず、お腹を引いて、お尻の穴をきゅっと閉めます。そして、背筋を伸ばしてあげていきます。胸の位置が少し上がりませんか？最後に、少し前を見る感じで、いかがですか？慣れないとしんどいですが、毎日少しずつするだけでも効果があります。

『肩こり』といえば、マッサージ。基本は、手先から、体の中心に向かってもんでいきます。腕、背中、肩の順番で、自分が気持ちいいなあ、と思う程度の強さでもんでみましょう。自分もむ立場になったら、『痛くない？』と確認しながらの方がいいと思います。もんでもらう人がいない場合は、肩や首を回したり、肩や腕の上げ下ろしでも気持ちよくなります。

まだまだ寒い日が続くと思いますが、よく食べて、よく動いてもふつとばせましょう。