

12月の保健行事

問い合わせは
健康福祉課 ☎0794(35)2362

※下線部は福祉会館改修工事のため場所を変更しています。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

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	2日（火） 野添コミセン	午後1時30分～2時	平成15年7月～8月生まれの乳児 *予診票・無料券・母子手帳・体温計・ボールペン
判定およびBCG接種	4日（木）		
※4歳までで、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のない場合は、前日までに、健康福祉課へ申し出てください。（母子手帳持参）			
乳児健康診査	10日（水）野添コミセン	午後1時～1時30分	平成15年8月生まれの乳児 *母子手帳・通知書（問診票）
10カ月児健康診査	平成16年1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15年2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	12日（金）野添コミセン	午後1時～1時30分	平成12年9月生まれの幼児 *母子手帳・通知書（問診票）・早朝尿（5cc）
センター健診	4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 大腸がん 1,000円 子宮がん 1,200円 乳がん 500円 骨粗しょう症検診 500円 B型・C型肝炎 1,000円
住民健診	6日（土） 加古川総合保健センター（バス送迎あり）		
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 ①予約：加古川総合保健センター ↓ ②申し込み：健康福祉課で個人負担金（8,150円）を支払う。
リフレッシュ健診	11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）	平成15年度中に40歳・50歳になる住民と配偶者 〈健診料〉 基本診査 1,500円 肺がん（結核）700円 胃がん 1,400円 大腸がん 1,000円 子宮がん 1,200円 乳がん 500円 骨粗しょう症検診 500円 B型・C型肝炎 1,000円 歯周疾患検診 無料
両親学級	9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 ・小児科医からみた子育て ・ビデオ「新生児の育て方」 ・育児のポイント
たんぼぼ教室	第1～3木曜日 福祉しあわせセンター	（実施時間） 午前9時30分～11時30分	ことばをはぐく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	16日（火）中央公民館	（実施時間） 午後2時～4時	平成15年8月～9月生まれの乳児のいる親 *母子手帳・筆記用具
すくすく広場	17日（水） 野添コミセン	午前9時30分～11時	乳幼児のいる親 *母子手帳
健康相談 栄養相談	5日（金） 中央公民館	（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1～3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歳以上の方 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・4月曜日 福祉しあわせセンター 第1～3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

12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	
こころのケア相談 保健指導課 ☎0794-22-0003	酒害相談 保健指導課 ☎0794-22-0003
◆とき 1日（月）・15日（月）午後1時～	◆とき 1日（月）午後1時～
◆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
エイズ、肝炎相談・検査 保健指導課 ☎0794-22-0003	難病相談・パーキンソン病 保健指導課 ☎0794-22-0003
◆とき 4日（木）・18日（木）午前9時30分～	◆とき 16日（火）午後1時30分～
◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆ところ 加古川総合福祉会館
痴ほう老人家族会 保健指導課 ☎0794-22-0003	骨髄バンク登録窓口事業 薬務・生活衛生課 ☎0794-22-0005
◆とき 12日（金）午後1時30分～	◆とき 3日（水）午後1時～3時
◆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

楽屋裏

ピンチヒッターでやってきた新顔です。初心者ですが、住民の目を生かして、広報をつくりたいと思っています。催し会場などでみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

突然ですが、私よしみは、今月号をもっておいとますることになりました。今、モニター員さんからも意見をお聞きしています。より皆さんに読んでいただけるようスタッフは知恵を絞っています。新しいスタッフと広報はります。これからもよろしくお願ひします。これからは町民として、広報はりまが知っててお得な重要な情報源で在り続けるよう期待しています。

（よしみ）

健康情報テレホンサービス

12月

月曜日 緑内障
火曜日 歯ぐきのはれ
水曜日 寒さと狭心症
木曜日 胆石症と診断された方へ
金土日 不眠症と睡眠薬について
年末年始（12/26～1/4）温泉の効用

☎0120-(979)451
http://hyogo.doc-net.or.jp/

第26回 播磨町ロードレース大会開催!

▼日程 1月25日（日）
▼場所 総合体育館周辺・新島内コース
▼種目 10km 一般男女
5km 一般男女
3km 中学生男女
2km 小学生5・6年男女
1.5km 小学生3・4年男女
1.5km ファミリー



参加賞あり!
（ファミリーの部をのぞく）

▼参加料 一般 2,000円
中学生 700円
小学生 500円
ファミリー 無料

▼招待選手 西脇工業高等学校陸上競技部
須磨学園高等学校陸上競技部

▼締め切り 12月9日（火）

▼申し込み・問い合わせ
ロードレース大会実行委員会（生涯学習課内） ☎0794(35)0565

閉会式終了後、お楽しみ抽選会があります。

スポーツ功労賞などへの推薦について

播磨町では、各種スポーツで優秀な成績を収めた選手および指導者や、スポーツ振興に功績があった方に表彰を行っています。各賞に該当がありましたら推薦をお願いいたします。

◎スポーツ功労賞
本町スポーツ振興に著しく功績のあった者。
本町にあって多年スポーツ指導に精励し功績のあった者。

◎スポーツ勲功賞
スポーツ優秀選手賞を受賞させた指導者。

◎スポーツ優秀選手賞
優秀賞は、スポーツ競技に特に優秀な成績を収めた者。
奨励賞は、スポーツ競技に優秀な成績を収めた者。
推薦方法 12月25日（木）までにスポーツクラブ21はりまが、生涯学習課へ「播磨町スポーツ賞推薦書」に必要事項を記入のうえ提出してください。（対象者は原則的に、その年度中の成績とします）

▼問い合わせ・推薦先
生涯学習課
☎0794(35)0565
FAX 0794(37)4193

保健室から見える子どもたち

東北地方のある地域で、米の収穫量が激減した地区がありました。その原因は近くにできた高速道路のパーキングエリアの照明でした。昼夜を問わず浴びせられるライトの光で、稲は夜眠れず、成長できなかったそうです。

稲だけでなく、成長期にある子どもたちにとっても、睡眠は大変重要な営みの一つですが、案外おろそかになってしまっているように思われます。現代社会ではライフスタイルの変化に伴い、生活は驚くほど夜型化しており、大人同様、子どもたちの中にも睡眠不足や夜型生活による睡眠リズムが乱れた子どもが増えています。よく寝るといわれている乳幼児でさえ、大人の生活に合わせ、遅くまで起きている子どもも珍しくありません。眠りたがらないからといって

夜型化してしまった生活を立て直すポイント

- ①規則正しい生活リズムをつける。
※一定の時刻に起床、就寝（朝起きたら光を浴びる）
- ②三度の食事をきちんと摂取する。
※特に朝食は必ず食べる。
- ③昼間は十分な活動（学習・遊び・運動）を行う。
- ④寝る前のテレビやゲームは控える。
※神経が高ぶり、眠りにくくなる。

睡眠の効果

- ①脳を休ませる
- ②体を休ませ、成長を助ける
- ③体内時計のリズムを整える

子どものみならず快眠はストレスの多い社会に生きる私たち大人にとっても、明日への活力の源です。

家族みんなが早寝早起きの習慣を心がけていきたいと思いますか。

播磨町養護教諭部会