

# 8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	26日（火）福祉会館	午後1時30分～2時	平成15年3月～4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	28日（木）福祉会館		
※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、健康福祉課へ申し込んでください。（母子手帳持参）			
乳児健康診査	6日（水）福祉会館	午後1時～1時30分	平成15年4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15年9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10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	8日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成12年5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	7日・28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
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。
両親学級	5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 ・妊娠中の栄養
たんぼぼ教室	第1・3・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	19日（火）中央公民館	（実施時間） 午後2時～4時	平成15年4月～5月生まれの乳児をもつ親 *母子手帳・筆記用具
すくすく広場	20日（水）福祉会館	午前9時30分～11時	乳幼児をもつ親 *母子手帳
健康相談 栄養相談	1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・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・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

8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（加古川保健所）へ	
こころのケア相談 ☎0794-22-0003	酒害相談 ☎0794-22-0003
◆とき 4日（月）・18日（月）午後1時～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 4日（月）午後1時～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所
難病相談・パーキンソン病 ☎0794-22-0003	痴ほう老人家族会 ☎0794-22-0003
◆とき 19日（火）午後1時30分～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 8日（金）午後1時30分～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所
エイズ・肝炎ウイルス相談・検査 ☎0794-22-0003	骨髄バンク登録窓口事業 ☎0794-22-0005
◆とき 7日（木）・21日（木）午前9時30分～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 6日（水）午後1時～3時 ◆ところ 加古川健康福祉事務所

※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**

7月8日に行われた子育て井戸端談話。これを取材して、2人の子を持つ親として共感できる部分が多数あり、また皆さんの心の中にもった意見に感動した。参加された方はないでしょうか。自分自身も「育児は育自」という言葉を頭の片隅(?)において、子育てに取り組みたいと思います。

**健康情報テレホンサービス**

**8月**

月曜日 金属アレルギー  
火曜日 歯垢が気になる方へ  
水曜日 脳血管障害にならないために  
木曜日 腰痛の予防  
金土日 閉経後の性生活

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

# 予防接種を受けましょう

確実な免疫をつくるためには、決められた期間に追加接種を受けることが必要です。夏休み期間を利用して対象の人は接種することをお勧めします。

\*予診票（接種券）は対象の人に送付していますが、転入などにより、お持ちでない場合は、お問い合わせください。

▶問い合わせ 健康福祉課  
☎0794（35）2362

予防接種名	対象年齢
日本脳炎2期	9歳以上13歳未満
日本脳炎3期	14歳以上16歳未満
二種混合	11歳以上13歳未満

# 風しん予防接種

従来の風しん定期予防接種（学校での接種）を受けていない方に、平成14年3月1日から下記の通り予防接種を実施しています。

▶対象 昭和54年4月2日～昭和62年10月1日までの間に生まれた方で、風しんの定期接種を受けていない方。

\*すでに、風しんおよびMMR（麻しん・おたふくかぜ・風しんの混合ワクチン）の予防接種を受けた方や、医師に風しんと診断されたことのある方は、接種の必要はありません。

▶実施期間 平成15年9月30日まで  
（予診票は各医療機関に置いてあります）

▶接種できる医療機関

岡本クリニック	0794-37-2271	服部クリニック	078-941-1234
河合医院	078-941-2255	藤原医院	0794-37-6306
川野外科	0794-35-3360	松本診療所	0794-35-1148
くろだ小児科	0794-30-2111	明姫診療所	078-944-0001
土山内科外科医院	078-942-1918	米山小児科	078-943-0135

\*接種日・診療時間が違いますので、問い合わせ・予約をしてください。

\*上記以外にも加古川市・稲美町・高砂市・明石市の医療機関でも接種できます。

▶持参品 播磨町の住民であることおよび対象年齢であることが証明できるもの。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎0794（35）2362

## 保健室から見える子どもたち

### 朝ごはんってきい脳②

播磨町養護教諭部会

「気分が悪い」と保健室に来た子どもに、「朝ごはんは何を食ったの?」と聞くと、「パン」「パンと」「それだけ!」「こんな会話がよくあり、低体温の子とも見られます。「なんとなく元気がない」「エネルギー切れ」そんな感じがします。

では、学校でもっといきいきと活動するためには、どんな朝ごはんを食べたらいいのでしょうか? そのためには、脳の働きを良くする栄養を充分摂ることが必要です。

朝ごはんには、炭水化物（ごはんやパンなど）と一緒に、良質のたんぱく質が含まれた、大豆（豆腐や納豆）・卵・魚・肉・乳製品などをしっかりとることが望ましいのです。

米にはパンよりも良質のたんぱく質が含まれています。そしてこれらの栄養素が体の中で十

**脳を動かす栄養素**

**DHA** 脳を活性化させる  
アジ サバ イワシ など背の青い魚

**タンパク質** 組織を作る  
大豆なたね油 肉 魚 卵 大豆

**レシチン** 記憶力を高める  
大豆 ピーナッツ レバー 卵黄 米

分働くためには、野菜や果物のビタミン・ミネラルが必要で、す。こうして考えると、脳をいきいきと育てるには、「昔からの日本食がいい」ということが分かります。さて、最近「孤食」という言葉が耳にします。栄養たっぷりのメニューでも、一人で食べるのは味気ないもの。家族で気持ちを通わせながら食べる、食欲がわき、消化もよくなります。「心の栄養（ビタミン）もたくさん補給してください。」（次回は、10月号「からだをいっぱい動かそう!」です）