

11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	備 考 (*は持参するもの)
乳児健康診査	10日(水) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成16年7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12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16年1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。			
1歳6カ月児健康診査	19日(金) 福祉会館	午後1時~2時	平成15年4月~5月生まれの幼児 *母子手帳・通知書(問診票)
3歳児健康診査	12日(金) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成13年8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	6日(土)・25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(8,120円) を支払う。
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 ・妊娠中の歯の手入れ ・子育てのポイント ・だっこ体験・妊婦シミュレーション
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	ことばを育む親と子の遊びの教室 申し込みは健康福祉課
2歳児育児教室	8日(月) 福祉会館	(実施時間) 午前10時~11時30分	平成14年10月~11月生まれの幼児のいる親 *母子手帳
すくすく広場	17日(水) 福祉会館	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) 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。
リハビリ友の会	第1~4月曜日 福祉会館 第2~4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

11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 保健指導課 ☎0794(22)0003	痴ほう老人家族会 保健指導課 ☎0794(22)0003
◆とき 16日(火) 午後1時~ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 12日(金) 午後1時30分~ ◆ところ 加古川総合福祉会館
エイズ・肝炎ウイルス検査相談 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)0184
◆とき 4日(木)・18日(木) 午前9時30分~ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 10日(水) 午後1時~3時 ◆ところ 加古川健康福祉事務所
加古川夜間急病センター(内科・小児科) ☎0794(31)8051 ◆診療時間 午後9時~翌朝6時(年中無休)	加古川歯科保健センター ☎0794(31)6060 ◆診療日・時間 日・祝日 午前9時~正午・午後1時~4時30分
※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。	

楽屋裏

秋もようやく深まり過ぎや
すくなりませんが、皆さんいか
がお過ごしですか。秋にも町で
は、ウォーキングやふれあいス
ポーツ大会など多くの催しを予
定しています。ぜひご家族や友
だちと一緒に快い汗をかくてス
ポーツの秋を楽しんでください。
私は毎日子どもたちと一緒に、
怪獣ごっこやアンパンマン体操
をしていい汗をかいています。
(わね)

交通事故の状況 平成16年9月現在 前年比

	件数	傷者	死者
加古川市	1,980(-69)	2,414(-62)	7(+1)
稲美町	257(+6)	334(±0)	4(+3)
播磨町	184(-23)	221(-25)	2(+2)

健康情報テレホンサービス

11月

月曜日 女性の性欲減退
火曜日 歯周病ってなあに?
水曜日 肛門からの出血
木曜日 耳鼻咽喉科からみためまい
金曜日 痴呆老人への接し方

☎0120-(979)451
http://www.hhk.jp/

国民健康保険で給付が受けられます

国民健康保険には、加入者の皆さんから納めていただく国保税と国の補助をもとに、様々な給付が用意されています。

問い合わせ 住民課 ☎0794(35)2363

国保の5つの給付

- ◎療養の給付
医者にかかったときや、薬をもらったとき。
→→→自己負担3割、薬剤一部負担
- ◎食事療養費の支給
自己負担額(780円/日)を超える入院時の食事代を国保が負担します。
→→→自己負担額780円/日
- ◎療養費の支給
一度全額を支払った後、申請により払い戻しを受けられる場合があります。
→→→審査の後7割払い戻し
- ◎高額医療費の支給
自己負担が高額になったとき、申請により払い戻しを受けられる場合があります。(支払いが困難な場合には、貸し付けの制度もあります) →→→定額を超えた分の払い戻し
- ◎出産育児一時金・葬祭費
・加入者が出産(妊娠4ヵ月以上での死産・流産も含む)したときの出産育児一時金。(支払いが困難な場合には、貸し付けの制度もあります)
・加入者が死亡したときの葬祭費が支給されます。
→→→・出産育児一時金30万円
→→→・葬祭費5万円

※食事療養費、高額療養費の支給の場合、住民税非課税世帯の人は、自己負担が低くなります。(申請が必要です)



次のような場合は対象になりません。

1. 病気とみなされないもの
 - ・健康診断や人間ドック、予防注射
 - ・経済上の理由による妊娠中絶
 - ・美容整形
 - ・歯列矯正や金歯などの歯科治療
 - ・日常生活に支障のない程度のソバカス、アザ、シミなど
 - ・治療しても回復の見込みがない近(遠)視、斜視、色盲など
 - ・医師の指示がなかったあんま、はり、マッサージなど
2. その他
 - ・差額ベッド料、診断書
 - ・けんかなど、患者自身の責任による傷病
 - ・故意による犯罪行為や事故
 - ・医師の処方箋でない売薬など
3. 他の保険の対象となるもの
 - ・仕事、通勤上のけがや病気→労災保険で

国民健康保険証が新しくなります

国民健康保険の保険証が、12月1日(水)から新しい保険証(一般:空色、退職者:銀鼠色)になり、現在お持ちの保険証は使えなくなります。新しい保険証は、11月中旬以降に加入世帯に郵送します。
古い保険証は、悪用防止のため、住民課あるいはコミュニティセンターまで返還していただくか、細かく裁断するなどして、各自で処分してください。
※通知書が届いた方については、更新の手続きが必要です。

保健だより

ちよつと気になる体重の話

健康福祉課 保健師 前川 啓子

皆さん、こんにちは。秋も深まり、色々な秋を満喫されておられることと思います。
さて、今回は「食欲の秋」にちなんで、体重のお話です。まずは皆さん、ご自分の体重がどれくらいかご存じですか? 体重は日々変わっていますから、少し測らない間に、ずいぶん増えていた、ということがあるかもしれません。また、食前食後でも違いますので、後で一度測ってみてくださいね。
では「健康体重」はご存じですか? 健康体重=身長(m)×身長(m)×22で計算することができます。このポイントが、身長は計算するところでは、168cmの方なら、1.68×1.68×22で計算すると、健康体重は、実際の体重と健康体重には、どれくらいの開きがありましたか? 体質的によせ型、ぽっちゃり型、というのがあります。健康体重の±10%程度が理想的といわれています。
この秋に食べ過ぎてしまったという方、体重を気にしているけれど、どうしたらいいかわからないと言われる方、毎日(できれば同じ時間帯に)体重計に乗ることをお勧めします。そして、表にするより分かりやすく、表にします。私は体重を記録し始めてから、1年程になりましたが、体重の変動が少なくなりましたが、体重の変動が少なくなってきた。外食した日には体重は増え、和食などの野菜中心の食事になると、体重はあまり変わりません。外食が続くときでも、注文する内容を変えるなどの工夫でも体重の増減は変わってきます。皆さんもぜひお試しください。
また、8ページにある「とびつきり遊歩」の健康パスポートを使っておウォーキングも効果大! です。役場をはじめ、各コミセンなどで配布していますので、使ってみてくださいね。
それでも、なかなか上手くいかないようであれば、健康相談・栄養相談をしていますので、ご参加ください。(毎月第1金曜日、午後1時30分~3時・福祉会館) 保健師と栄養士がお待ちしています。

