

# 4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）
B C G 接 種	14日（木） 福祉会館	午後1時30分～2時	平成16年12月～平成17年1月生まれの子 *予診票・母子手帳・接種券・ボールペン
	19日（火）		平成17年1月～2月生まれの子 *予診票・母子手帳・接種券・ボールペン
※平成17年4月からツベルクリン反応検査は廃止となり、直接BCG接種となります。 ※接種期間は生後6ヵ月未満です。生後2ヵ月から接種できますので、できるだけ早く接種してください。			
乳 児 健 康 診 査	6日（水）福祉会館	午後1時～1時30分	平成16年12月生まれの子 *母子手帳・通知書（問診票）
10ヵ月児健康診査	平成17年5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6月生まれの子 *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14年1月生まれの子 *母子手帳・通知書（問診票）・早朝尿（5cc）
セ ン タ ー 健 診	21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 3,300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申込：健康福祉課で個人負担金（8,120円） を支払う。
子宮がん個別検診	通年（平成17年4月1日～ 平成18年2月28日） 加古川市内・加古郡内の 10医療機関	各医療機関による	18歳以上の女性の住民 ①申込：加古川総合保健センター ☎0794(29)2923 受診券を郵送 子宮けい部がん 1,500円 子宮けい部・体部がん 2,200円 ↓ ②予約：直接、協力医療機関へ
両 親 学 級	26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 ・ビデオ「赤ちゃん誕生」・妊娠中の過ごし方（助産師） ・参加者交流～お友達を増やしましょう～
たんぼぼ教室	7・21日（木） 福祉会館	（実施時間） 午前9時30分～11時30分	ことばを育む親子の遊びの教室 申し込みは健康福祉課へ
すくすく広場	11日（月）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	7日（木）福祉会館	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1～4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へ

4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	難病・アレルギーなどに関する栄養相談 健康増進課 ☎0794（22）0002
◆とき 18日（月）午後1時～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 6日（水）・20日（水）午後9時30分～（予約制） ◆ところ 加古川健康福祉事務所
エイズ相談・検査 保健指導課 ☎0794（22）0003	寝たきりや認知症（痴ほう）の介護者のつらい 保健指導課 ☎0794（22）0003
◆とき 13日（水）・27日（水）午前9時15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 加古川総合福祉会館
難病相談／パーキンソン病 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 19日（火）午後1時30分～ ◆ところ 加古川総合福祉会館	◆とき 13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。	

「はばたんダンスを踊ろう」  
行ってきました。はばたんは平成  
18年9月から兵庫県で開催される  
「のじぎく団体」のマスケットです。  
20分もしないうちに、子どもた  
ちはダンスを覚えて、楽しそうに  
踊ってくれました。飛んだりね  
たり、回ったり、両手をいっぱい  
広げて余裕のダンスです。  
黄色いはばたんにムキューッと  
抱きついて、ご満悦の子どもたち  
に、はばたんに抱っこされるとど  
んな感じ？と尋ねると、「ふわ  
ふわして、あったかい」と笑顔  
で話してくれました。大人たちに  
伺うと、「何度も踊ると、なか  
かハードですね」と、苦笑しな  
がらも心地よい汗をかいておられ  
ました。  
のじぎく団体では、播磨町でも  
播磨大古時代の村での炬火採火  
や、クロリティー競技が開催され  
ます。住民の皆さんとともに盛り  
上がっていきたく願っています。  
(宮)

**健康情報テレホンサービス**  
**4月**

月曜日 アレルギー性鼻炎  
火曜日 歯磨きしても虫歯になるのは何故  
水曜日 健康的に肥満を解消するには  
木曜日 アレルギー性結膜炎  
金曜日 シミ・そばかすのケア

☎0120-(979)451  
http://www.hhk.jp/

# 平成17年度 集団予防接種予定表

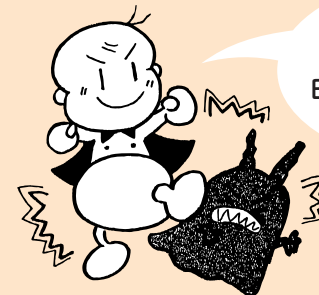
▶ 受付時間 午後1時30分～2時

▶ 場所 福祉会館

変更となる場合もありますので、接種月の広報紙で確  
認してください。

実施日	予防接種名	対象児
4月14日（木）	BCG	平成16年12月～平成17年1月生
4月19日（火）	BCG	平成17年1月～2月生
5月10日（火）	ポリオ	平成16年2月～7月生
5月19日（木）	ポリオ	平成16年8月～平成17年1月生
5月25日（水）	ポリオ	予 備 日
5月26日（木）	BCG	平成17年2月～3月生
6月23日（木）	BCG	平成17年3月～4月生
7月28日（木）	BCG	平成17年4月～5月生
8月25日（木）	BCG	平成17年5月～6月生
9月29日（木）	BCG	平成17年6月～7月生
10月27日（木）	BCG	平成17年7月～8月生
11月8日（火）	ポリオ	平成16年8月～平成17年1月生
11月17日（木）	ポリオ	平成17年2月～7月生
11月24日（木）	BCG	平成17年8月～9月生
11月30日（水）	ポリオ	予 備 日
12月15日（木）	BCG	平成17年9月～10月生
1月26日（木）	BCG	平成17年10月～11月生
2月23日（木）	BCG	平成17年11月～12月生
3月23日（木）	BCG	平成17年12月～平成18年1月生

▶ 問い合わせ 健康福祉課 ☎0794（35）2362



BCGの接種期間は  
限られています。  
BCGを優先して接種して  
ください。

◎生後約1ヵ月～2ヵ月の時期に予防接種手帳をお渡し  
します。

◎BCG接種は結核予防法が改正され、ツベルクリン  
反応検査が廃止となり、6ヵ月未満のすべてのお子さ  
んが対象となります。接種期間が生後6ヵ月未満と短  
くなっていますので、生後2ヵ月を過ぎたら、できる  
だけ早く接種をしてください。

◎接種年齢

- ・BCG 生後2ヵ月～6ヵ月未満
- ・ポリオ 生後3ヵ月～90ヵ月未満

◎体調のよい時に、接種しましょう。対象月に接種で  
きない場合は、他の日程で接種してください。

予防接種の間隔

生ワクチン（ポリオ・麻しん・風しん・BCG）

⇒次回の予防接種は4週間以上あけてください。

不活化ワクチン（三種混合・日本脳炎・インフルエンザ）

⇒次回予防接種は1週間以上あけてください。

▶ 個別予防接種 播磨町のほか、加古川市・稲美町・  
高砂市・明石市の協力医療機関でも接種できます。

## 保健だより

### やってみよう！ 乳がんの自己検診

健康福祉課 保健師 龍石 万梨

近年、乳がんは急増していま  
す。毎年およそ3万5千人が乳  
がんと診断され、女性の30人  
に1人以上の割合で発病してい  
ます。女性のがん患者では乳がん  
はトップを占めており、決して  
他人事ではありません。  
早期発見と治療が何より大切  
です。乳がん検診と合わせて月  
に1回自己検診を行いましょ  
う。

乳がんは他のがんと違い、普  
段から自己検診を行うことによ  
り早期発見につながります。も  
し異常を見つけたら、速やかに  
乳房疾患専門（外科）の医療機  
関に受診することが必要です。  
※平成17年4月より乳がんの検  
診方法が変わっていますので、  
詳しくは18ページをご覧ください。

#### —自己検診の方法—

時期：月経終了後。  
閉経後の人は毎月決まった日に。

#### 見てチェックする

- 乳房にただれなどの異常はないか
- 乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
- 乳頭から異常な分泌物はないか

#### 触ってチェックする

チェックする領域：  
上下は鎖骨から肋骨のはずれまで、左右  
は左のわきの下から右のわきの下まで

指で乳房をまんべんなく触ってみましょう。  
①親指以外の4本の指先でまんべんなく  
まず軽く押してみます。

②次に指の腹で同じようにあちこち押し  
てみます。

③乳頭から外側に向かって円を描くよう  
に触ってみましょう。

- しこりがないか
- わきの下にぐりぐりしたものはないか

