

40歳・50歳・60歳・70歳の節目に受けましょう
歯周疾患検診

11月8日は、「11(いい)8(歯)」にちなんで、「いい歯の日」です。いつまでも丈夫で健康な歯を保つために、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診が大切です。

▶**対象** 今年度中に40・50・60・70歳になる住民
▶**場所** 歯周疾患検診協力医療機関
(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
▶**受診期間** 平成19年2月28日(水)まで
▶**受診券** 40・50歳の方には郵送しています。60歳・70歳の方には、健康安全グループの窓口にて交付します。

▶**内容** 歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)。PMTC(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)。
※PMTC…歯面とその周辺の歯垢を除去し、むし歯・歯周病の予防効果があります。また歯の表面がツルツルして気持ちよく、歯の着色を落とすことができます。いわば歯の表面のクリーニングです。

▶**検診費用** 1,300円
▶**費用の免除** ①生活保護法による被保護世帯に属する方 ②住民税非課税世帯(世帯の全員が住民税非課税)に属する方
①②に該当する方は、医療機関へ申し込み後、受診日の1週間前までに健康安全グループで申請してください。(印鑑持参)



婦人科健診のお知らせ

乳がん検診・子宮がん検診の受診間隔は2年に1度です。(平成17年度に受診された方は受診できません)自分のライフスタイルに合わせて検診を受け、安心して生活を送りましょう。

▶**日程** 12月5日(火) ※送迎バスあり
▶**受付時間** 午後1時～1時30分
▶**内容・料金** 乳がん検診(40歳～64歳) 3,300円
子宮がん検診(18歳以上) 1,200円
▶**会場** 加古川総合保健センター
▶**送迎**

野添コミセン	役場	本荘西公民館
午前12時20分	12時30分	12時40分

▶**申し込み** 土・日・祝日を除く午前8時30分～12時30分、午後1時～4時30分
加古川総合保健センター ☎079(429)2923

やめたいあなたの禁煙サポート教室参加者募集

タバコの体への影響を知って、まずは今日1日禁煙に挑戦しませんか?

▶**日時** 11月30日(木)
①午後1時30分～ ②午後2時～
③午後2時30分～ ④午後3時～

▶**場所** 福祉会館
▶**内容** 禁煙をするあなたに、その時期に応じたアドバイス、相談をします。期間は3ヵ月です。初回のみ面接で、後は電話かメールにてサポートします。初回は ①吐く息に含まれる一酸化炭素の濃度 ②尿検査でニコチンが体内にどのくらいとりこまれているか(最近2～3日の喫煙状況を反映)の検査をします。

▶**申込締切** 11月24日(金)まで

健康づくりプログラム情報
あなたの体力年齢は!?《新体力テスト実施》

健康や体力は年齢で決まるものではありません。昔、スポーツで鍛えた身体…と言っても、日常生活における運動不足で体力が低下しているかも知れません。生活習慣病の予防にはこの「体力」の向上が不可欠です。体力テストで気軽に体力年齢を測定してみませんか!

▶**日時** 11月18日(土)
午前9時～
(受付8時30分～)
▶**場所** 総合体育館
▶**持ち物** 上履き、運動できる服装

共通項目 ・握力・上体起こし
・長座体前屈

20～64歳
・反復横とび・立ち幅跳び
・20mシャトルラン

65～79歳
・開眼片足立ち・10m障害歩行・6分間歩行・ADL(日常生活活動テスト)

▶**申し込み** 11月16日(木)までに健康安全グループにお申し込みください。(当日参加も可)

子宮がん検診(医療機関での個別検診)

▶**対象者** 18歳以上の女性住民
▶**検診医療機関** 加古川市・加古郡内の医療機関
▶**実施期間** 平成19年2月28日(水)まで
▶**内容・料金** 65歳以上の方は無料
子宮がん頸部検診 1,500円
子宮がん頸・体部検診 2,200円

▶**検診料金の免除** 生活保護・住民税非課税世帯の人(加古川総合保健センターに申し込み後、健康安全グループに印鑑を持参の上、申請してください)

▶**受診方法** ①加古川総合保健センターに申し込みご自宅に受診券・医療機関一覧が郵送されます。
②医療機関に各自予約

受けましたか 健康診査

▶**日程** 11月2日(木)・25日(土)・※29日(水)
12月7日(木)・16日(土)
▶**会場** 加古川総合保健センター
※29日(水)は中央公民館
▶**受付時間** 午前8時30分～9時 午後1時～1時30分。中央公民館での健診は午前9時～(時間予約制)
▶**健診内容・対象**

健診項目	対象者	料金
基本健康診査		1,500円
肺がん検診	18歳～64歳	700円
胃がん検診		1,400円
大腸がん検診		1,000円
骨粗しょう症検診		500円
肝炎ウイルス検診	※注)2	1,000円
乳がん検診 ※注)1	40歳～64歳	3,300円
子宮がん検診 ※注)1	18歳～64歳	1,200円

※注1) 子宮がん検診は加古川総合保健センターで午後のみ実施します。29日(水)は実施しません。
2年に1度の検診ですので、平成17年度に町の実施する子宮がん・乳がん検診を受診された方は受診できません。

※注2)
①今年度中に満40、45、50、55、60、65、70歳になられる方
②平成4年以前に輸血を受けたことのある方
③手術や広範な外科的処置を受けたことのある方
④妊娠、分娩時に多量出血したことがあり、定期的に肝機能検査を受けていない方

▶**健診料金の免除**
・生活保護法による被保護世帯に属する方
・住民税非課税世帯(世帯全員が住民税非課税)に属する方
上記に該当する方は、加古川総合保健センターへ申し込み後、健康安全グループへ免除の申請にお越しください。(印鑑持参)

▶**申し込み** 加古川総合保健センター
☎079(429)2923
▶**問い合わせ** 健康安全グループ

加古川市加古郡医師会
第5回 市民健康フォーラム

頭痛でお悩みの方へ!
「頭痛」と一言で言っても日常的に起こる頭痛から、脳に病気があり、検査が必要な頭痛まで原因や種類は様々です。今回は、各分野の専門医の立場から「頭痛」をテーマにお話しいたします。

▶**日時** 11月11日(土) 午後2時～4時
▶**場所** 加古川総合保健センター3階大会議室(加古川市平岡町新在家1224-12)
▶**総司会** 潤井誠司郎(加古川市民病院脳外科部長)
▶**演者** 庄瀬祥晃(しょうせ脳神経外科クリニック院長)、木村良平(木村眼科医院院長)、寺岡勝(寺岡耳鼻咽喉科院長)、南川博康(播磨サナトリウム院長)
▶**問い合わせ** ※参加無料・手話通訳有
加古川市加古郡医師会 ☎079(421)4301

はりま健康づくり情報V ～保健師の仕事って?～

保健師は、皆さまの心と体の健康づくりのための保健事業をおこなっています。住民の方々が、病気になってからではなく、ならないように予防するお手伝いをするのが私たち保健師の役目です。
日常生活の問題点は人によって様々です。自分では気にしていなかった健康問題が生活習慣の積み重ねによって、徐々に健康を脅かす原因になるかもしれません。そうなる前に、私たち保健師と一緒に生活習慣を見直すためのきっかけづくりをしませんか?

今のあなたの体と心の疲労度をチェック(体と心、それぞれのチェック数の合計によって判定します)

チェック①(体の疲れ)	チェック②(心の疲れ)	判定
<input type="checkbox"/> 肩や首筋がこる <input type="checkbox"/> 腰痛がある、腰が重い <input type="checkbox"/> 手足が重い <input type="checkbox"/> シャベるのがおっくう <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 食べても味がわからない <input type="checkbox"/> 朝スッキリ起きられない <input type="checkbox"/> 目がよく疲れる <input type="checkbox"/> 原因不明の下痢や便秘が続く <input type="checkbox"/> 仕事の量のわりに疲れが残る <input type="checkbox"/> 荷物が妙に重たく感じられる <input type="checkbox"/> スポーツをしなくなった	<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い <input type="checkbox"/> お酒を飲む量が増えた <input type="checkbox"/> 朝早く目覚めてしまう <input type="checkbox"/> 頭痛がしたり、頭が重い <input type="checkbox"/> やる気が起こらない <input type="checkbox"/> 妙にあせることがある <input type="checkbox"/> 肩がこる、目が疲れる <input type="checkbox"/> 仕事の量より、疲労感が強い <input type="checkbox"/> 何に対しても感動しない <input type="checkbox"/> ささいな事で腹が立つ <input type="checkbox"/> 根気がない <input type="checkbox"/> うつ状態が続く <input type="checkbox"/> 電車を1本遅らせてでも座りたい <input type="checkbox"/> お酒が妙に飲みたい <input type="checkbox"/> 暑さ、寒さがこたえる <input type="checkbox"/> 何事も失敗するような気がする <input type="checkbox"/> 義務感や責任感が先行する <input type="checkbox"/> 寝起きが悪くなった	11個以上 かなり疲れがたまっています。十分な休養をとりましょう。場合によっては医師に相談することも必要です 5～10個 少し疲れがたまっているようです。心身を休めるとともに、自分にあったストレス解消法を見つけましょう 0～4個 疲れの取り方が上手なタイプですが、過信は禁物です。疲れを感じたときは適度な休養を

健康相談・栄養相談を実施しています
月に1回の健康相談、栄養相談を福祉会館で行っています。お気軽にお越しください。
▶**日時** 11月2日(木)午後1時30分～3時 ▶**予約・問い合わせ** 健康安全グループ ☎079(435)2611