

10月の保健行事

問い合わせは 健康安全グループ
☎079(435)2611

すくすく健康づくりカレンダー

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
乳児健康診査	8日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成20年6月 生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成20年11月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関) ※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、健康安全グループへ申し出てください。	平成19年12月 生まれの乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
3歳児健康診査	10日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成17年7月 生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内 容	日時(実施時間)▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
両親学級	7日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶福祉会館	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 ・小児科医からみた子育て~医師~ ・妊娠中の歯の手入れ~歯科衛生士~ ・参加者交流~お友達を増やしましょう~
たんぼぼ教室	9日(木)、23日(木) 午前9時30分~11時15分 ▶福祉会館	ことばを育む親と 子の遊びの教室	申し込みは健康安全グループ
1歳児育児教室	20日(月) 午後10時~11時30分 ▶福祉会館	平成19年8月~10月 生まれの親子	*母子健康手帳

いきいき健康づくりカレンダー

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	備 考
センター健診	1日(水)、7日(火)、10日(金)、 15日(水)、18日(土)、21日(火)、 24日(金)、27日(月)、30日(木) 午前8時30分~9時30分 午後1時~2時 (婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民 ただし ・乳がん検診 40歳以上 ・健康診査 30~39歳および 後期高齢者医療 加入者	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:健康診査30歳以上39歳以下 1000円 後期高齢者医療保険加入者 無料(後期高齢者医療被 保険者証と介護保険被保険者証(該当者のみ)を持参 してください) ・肺がん(結核) 700円※ ・胃がん 1,400円※ ・子宮がん 1,200円※ ・乳がん 3,300円※ ・大腸がん 1,000円※ ・骨粗しょう症検診 500円 ・B型・C型肝炎検査 1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。
センター健診 (特定健診)	40~74歳の播磨 町国民健康保険加入 者(4月1日時点 で資格のある人) ※年齢は平成21年 3月31日時点の 年齢	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:40~64歳 1,000円、65~74歳 500円 ※特定健診受診票(券)を送付します。お手元に届いて から予約をしてください。 ※4月2日以降の国民健康保険加入者で特定健診をご 希望の方は健康安全グループへお申し込みください。 ☎079(435)2611	
個別歯周疾患検診	通年(平成21年2月28日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・ 高砂市内の協力医療機関	40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民	検診料:1,300円 予 約:協力医療機関に電話で予約のうえ、受診して ください。60歳・70歳の方は健康安全グル ープ窓口にて、受診券を交付します。
子宮がん個別検診	通年(平成21年2月28日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力 医療機関(12医療機関)	18歳以上の住民	検診料:①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が必要と 認められた方のみ) 予 約:加古川総合保健センター(受診券を郵送します) 申し込み:受診券到着後、直接医療機関へ電話予約

内 容	日時▶場所	対 象 者	備 考
健康相談	2日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制)

10月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。
▶場所 加古川健康福祉事務所

- 心のケア相談**
▶日時 14日(火)、27日(月) 午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶日時 14日(火) 午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 一般健康相談**
▶日時 9日(木)、23日(木) 午後1時~2時
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談**
▶日時 15日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

- エイズ・肝炎ウイルス検査相談**
原則として匿名で無料実施します。
▶日時 8日(水)、22日(水)
午前9時15分~10時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 歯の健康づくりステップアップ事業**
▶日時 20日(月) 午後1時30分~3時
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- パーキンソン病患者交流会**
▶日時 10日(金) 午後1時~3時30分
▶日時 加古川健康福祉事務所
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

健康情報テレホンサービス

10月

月曜日 子どもの急な発熱の仕組み~お母さんあわてずに
火曜日 歯ブラシの選び方
水曜日 自分の舌で健康チェック~漢方の知識~
木曜日 カラオケポリープ
金曜日 中高年のうつ病と自殺
※祝日は前日のテーマが流れます
☎0120(979)451

加古川夜間急病センター ☎079(431)8051 (年中無休) 診療時間/【内科】午後9時~翌朝6時、【小児科】午後9時~深夜12時
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/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しますので、不急の方はご遠慮ください。

高齢者に対するインフルエンザの 予防接種 (一部負担あり)

接種を希望される方は医療機関に申し出てください。
▶対象 播磨町住民の方で①もしくは②に該当する人
①満65歳以上の人
②満60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓、または呼吸器に重い病気のある人(身体障害者手帳1級の写しまたは医師の診断書が必要)
▶接種期間 10月15日(水)~2月28日(土)
※12月中旬までに受けておくことが望ましい。
▶接種料金 1,000円
▶接種料金の助成
①生活保護受給者
②住民税非課税世帯に属する人
※接種を受ける本人の平成20年度介護保険料納入通知書(額が変更した方は、変更後のものが必要)を、(第1・2・3段階の所得区分に限る)のコピーを、直接医療機関に提出してください。紛失された方には助成券を発行します。印鑑を持参のうえ、健康安全グループで申請してください。
▶接種に必要なもの ①健康手帳 ②接種料金 ③住民であることが確認できるもの(健康保険証など)
▶接種医療機関 播磨町・稲美町・加古川市・高砂市・明石市の協力医療機関
▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

加古川歯科保健センター 歯科保健指導

初めての方は歯科健診とブラッシング指導を行い、ご希望によりフッ化物歯面塗布(予防処置)も行います。その後は個人に合わせた間隔で継続指導を行います。
▶指導日 月に1~2回の火曜日
▶料金 歯科健診+ブラッシング指導 1,000円
フッ化物歯面塗布(予防処置) 1,000円
▶申し込み・問い合わせ 予約制になっていますので、下記にお電話ください
加古川歯科保健センター
☎079(431)6060
加古川市米田町船頭5-1

播磨歯科医師会 いい歯いきいき健康フェア

歯科健診、歯科相談。介護相談、口腔ケアの方法。無料フッ素塗布(高齢者コーナーへの参加は事前に予約が必要です)。スタンプラリー、ピンゴゲームなど。そのほか、楽しいコーナーが盛りだくさん。
▶日時 11月3日(祝) 午後1時~4時
▶場所 加古川市民会館
▶参加費 無料
▶問い合わせ 播磨歯科医師会
☎079(434)5005
ホームページ http://harimadent.jp

健康づくりプログラム 第5回 ウォーキングと太極拳



さわやかな秋空の下、ウォーキングをしながら、きれいな空気と景色に触れてみませんか?そして大中遺跡の古代の村で、ゆっくりと体を動かし、中国4,000年の歴史を太極拳にて感じてみませんか?
▶日時 10月18日(土) 午前9時~11時30分
▶場所 中央公民館~大中遺跡(雨天時 中央公民館大ホールにて、太極拳のみ実施)
▶内容 中央公民館の前庭にて準備体操の後、喜瀬川沿いにウォーキングして、大中遺跡の芝生広場に到着後、太極拳を体験します。
▶参加費 100円(当日徴収します)
※第6回は11月10日(月)「健康づくりのための食事」について、講演会を行う予定です。
▶申し込み・問い合わせ 前日までにお申し込みください
健康安全グループ ☎079(435)2611
NPO法人スポーツクラブ21はりま
☎079(437)2201

加古川市加古郡医師会 第4回市民健康フォーラム 『目の抗加齢とドライアイ』

よい視力を長く保つことは、充実した人生を送るために大切な要素のひとつです。目は加齢とともに様々な症状が現れます。今回は、日常生活で予防できる方法など眼科専門医がわかりやすく説明し、皆さんの質問にもお答えします。
※参加無料・申込不要・手話通訳有
▶日時 10月5日(日) 午後1時~3時
▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室
(加古川警察署南・加古川市平岡町新在家1224-12)
▶司会 松野公利(松野眼科医院)
▶講演・講師
○『ドライアイについて』
曾谷 尚之(曾谷医院)
○『アンチエイジング~目の老化を防ぐ工夫~』
水澤 志保子(水澤眼科医院)

●目の無料相談
最近、眼について気になっていることはありませんか?日頃、気にかかっている眼の病気や視力の低下などについて、ぜひこの機会に眼科医師にご相談ください。(検査は行いません。相談のみです)
▶日時 10月5日(日) 午後3時~4時
▶場所 加古川総合保健センター 2階 健診室
▶主催 加古川高砂眼科医会
▶問い合わせ 市民健康フォーラム事務局
☎079(421)4301
☎079(421)4303
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12