

## 婦人科健診を受けましょう

自分のライフスタイルに合わせて検診を受け、安心した生活を送りましょう。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19年度に受診された方は受診できません)

### ●乳がん単独検診

- ▶対象 40歳以上の女性住民
- ▶日程 12月5日(金)・10日(水)・18日(木)  
1月9日(金)・21日(水)・31日(土)  
2月17日(火)・25日(水)・28日(土)  
3月5日(木)
- ▶会場 加古川総合保健センター(送迎はありません)
- ▶受付時間 午前の部 8時30分～9時  
午後の部 1時～1時30分
- ▶料金 3,300円

### 〔乳がん単独検診・子宮がん個別検診 共通事項〕

- ▶検診料金の免除 生活保護世帯及び住民税非課税世帯の人は検診料金が免除になります。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うえ、申請をしてください
- ▶申し込み 土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～12時30分、午後1時～4時30分に加古川総合保健センターへ電話で申し込んでください  
加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- ※この他、子宮がん・乳がん検診は、加古川総合保健センターで受診できます。詳細は、毎月の広報の保健行事の欄をご覧ください。
- ▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

### ●子宮がん個別検診

- ▶対象者 18歳以上の女性住民
- ▶場所 加古川市・加古郡内の協力医療機関で個別検診です
- ▶実施期間 平成21年2月28日まで
- ▶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
- ▶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医療機関に各自で予約してください。

## 不妊専門総合相談

専門知識を持つ医師・助産師がお答えいたします。不妊の悩みから、習慣性流産・不育症・男性不妊・治療の相談など、お気軽にご利用ください。相談は無料、秘密厳守されます。年末年始は休みます。

### ●面接相談(要予約)

- ・毎月第2土曜日 助産師(不妊看護認定看護師資格取得者)
- ・毎月第4水曜日 産婦人科医師・泌尿器科医師
- ▶相談時間 午後2時～5時
- ▶予約専用番号 ☎078(360)8554  
事前予約制ですが、空いていれば当日も受け付けます
- ▶相談場所  
兵庫県立男女共同参画センター(神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー7階)  
☎078(360)8550

### ●電話相談

- 毎月第1・3・4土曜日 助産師(不妊看護認定看護師資格取得者)
- ▶相談時間 午前10時～午後4時
- ▶相談専用番号 ☎078(360)1388
- ▶問い合わせ  
兵庫県健康福祉部健康局健康増進課  
☎078(341)7711(内線3251)

## 追加接種を受けましょう

確実な免疫を作るためには、決められた期間に追加接種を受けることが必要です。体調の良いときに、予防接種をしておきましょう。

### ▶予防接種の種類及び対象者

- 二種混合 11歳以上13歳未満の子ども
- 麻しん風しん混合2期 5～7歳未満で、小学校就学前の1年間にある子ども  
※麻しん風しん2期の接種期間は平成21年3月31日までです。早い時期の接種をお勧めします。
- ▶予診票(接種券) 対象の方に送付しています。お手元がない方は、お問い合わせください
- ▶問い合わせ 健康安全グループ  
☎079(435)2611

## 健康づくりプログラム 講演会「健康づくりの食事」

- 健康づくりに欠かせない毎日の食事管理。何を作ったらいいんだろう、何を食えばいいんだろうと悩んでいる方に、ヒントになるお話です。
- ▶日時 11月10日(月) 午前10時～11時30分
- ▶場所 中央公民館
- ▶講師 岡本 恵氏(宝塚医療生活共同組合 良元診療所 管理栄養士)
- ▶申し込み・問い合わせ  
健康安全グループ ☎079(435)2611

## シニア元気アップ教室

心身ともにいきいきと暮らすことができる年齢、「健康寿命」をご存じですか? 健康寿命を延ばすには、生活習慣病の予防と適度な運動を行うこと、趣味などの生きがいをもつことが大切といわれています。



この教室では、皆さんが毎日続けられる健康と体力づくりのコツを、楽しくわかりやすくお伝えします。どうぞご参加ください。

※教室終了後も、いきいきセンターにて「シニア健康いきいき教室」(有料)にご参加いただけます。

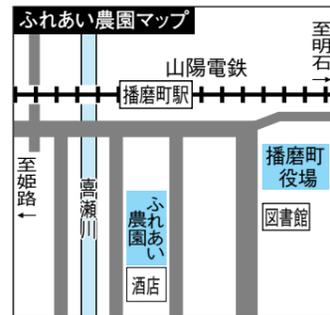
- ▶日時・内容  
・11月14日(金) 転倒予防のお話(作業療法士) 元気アップ運動①(健康運動指導士)
  - ・11月21日(金) 栄養・食生活のお話(管理栄養士) 元気アップ運動②(健康運動指導士)
  - ・11月28日(金) 歯の健康のお話(歯科衛生士) 元気アップ運動③(健康運動指導士)
- いずれも午前10時～11時30分です
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階大会議室
  - ▶対象 おおむね60歳以上の方
  - ▶定員 先着30人 ▶参加費 無料
  - ▶服装 簡単な運動のできる服装と靴
  - ▶持ち物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
  - ▶申し込み・問い合わせ  
健康安全グループ ☎079(435)2611

## はりま健康プラン「ふれあい自然農園」 タマネギの植え付けを体験してみませんか?

「ふれあい自然農園」では、季節の野菜を植え、育て、収穫する喜びや楽しさを体験できます。

11月はタマネギの植え付けをします。大きなタマネギの収穫を願って、一本一本小さな苗の植え付けを体験してみませんか。お一人での参加はもちろん、ご家族やお友達と一緒にの参加も大歓迎です。大勢の参加をお待ちしています。「ふれあい自然農園」で野菜作りを楽しみましょう。※申し込みは不要。

- ▶日時 11月8日(土) 午前8時～  
※雨天で延期となる場合は、農園に日時を掲示するので確認してください。
- ▶場所 ふれあい農園
- ▶持ち物 移植ゴテ・軍手・水分補給できるもの
- ▶服装 汚れてもいい服と靴
- ▶問い合わせ  
健康安全グループ ☎079(435)2611



## 加古川市加古郡医師会・加古川内科医会 第6回市民健康フォーラム メタボリックシンドロームって何?

『メタボリックシンドロームとは? 脂質異常症(高脂血症)との関係』『メタボリックシンドロームはなぜ怖い高血圧との関係 ~狭心症・心筋梗塞・脳卒中~』『メタボリックシンドロームと糖尿病 内臓脂肪がたまる生活習慣を知る』と題して、専門医がお話します。

- ▶日時 11月29日(土) 午後2時～4時
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階大会議室  
できるだけ徒歩または自転車でお越しください
- ▶問い合わせ 事前申し込みは不要です。質問がある方は、11月14日(金)までファックスまたは郵送で受け付けます  
市民健康フォーラム事務局  
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12  
☎079(421)4301  
FAX079(421)4303

## 播磨町健康いきいきセンター

☎079(435)5578

月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

### 臨時休館のお知らせ

年1回の電気設備定期点検のため、11月9日(日)は臨時休館いたします。

### シニア健康いきいき教室 参加者募集

体力の衰えは加齢のせいだけではなく、運動不足が大きな原因となっています。この教室は健康長寿のために様々な運動方法を会得します。

- ▶日時 12月5日～1月30日の毎週金曜日、午前10時～11時15分(1月2日を除く8回コース)
- ▶内容 筋力やバランスのトレーニング及び頭の体操を楽しく行います。体力測定も行い、個々の効果も見ていきます
- ▶場所 健康いきいきセンター大会議室
- ▶対象 おおむね60歳以上で体力に自身がなく、不安を感じている方
- ▶参加費 3,000円 ▶定員 先着20人
- ▶申し込み・問い合わせ 12月3日(水)までに参加費を添えて当センターまでお申し込みください

### フラダンス初級コース新規募集

人気のフラダンス。癒しの音楽とダンスでリフレッシュしてみませんか。入館料とは別に料金が必要となる有料レッスンとなりますので、詳しくはお問い合わせください。

- ▶実施日時 毎週木曜日 正午～12時45分
- ▶定員 15人  
※初めてご利用される方はまず、初回講習会をご予約ください(プールは除く)。



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)
ポリオ予防接種	5日(水) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館	平成19年8月~12月 生まれの乳幼児	*母子健康手帳、予診票、接種券 *接種前夜の体温を測り、予診票に記入してください。
	18日(火) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館	平成20年1月~ 6月生まれの乳児	
	26日(水) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館	予備日	
※7歳未満のお子さんで、2回接種がまだの方で予診票をお持ちでない方は、前日までに母子健康手帳を持参のうえ、健康安全グループへ申し込んでください。 ※集団接種についてのお願ひ…混雑を避けるため、できるだけ上記の指定日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢内にあつて未接種の方は、いずれの日程でも可能です。(他の予防接種との接種間隔にご注意ください) ご協力をお願いします。			
乳児健康診査	12日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成20年 7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12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)	平成20年 1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
※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。			
1歳6ヵ月児健康診査	7日(金) 午後1時~2時 ▶福祉会館	平成19年4月~ 5月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	14日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成17年 8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)
たんぼぼ教室	13日(木)、27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
まんまクッキング (離乳食講習会)	11日(火) 午後2時~4時 ▶中央公民館	平成20年6月~8月生 まれ乳児がいる親	*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	5日(水)、8日(土)、 10日(月)、13日(木)、 18日(火)、21日(金)、 26日(水)、29日(土) 午前8時30分~9時30分 午後1時~2時 (婦人科健診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民 ・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 ※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:健康診査30歳以上39歳以下 1,000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 栄養相談	6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)

11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 10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 10日(月) 午後1時~2時30分  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 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 12日(水)、26日(水)  
午前9時15分~10時30分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

- 一般健康相談**  
▶日時 13日(木)、27日(木)  
午後1時~1時30分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談**  
▶日時 19日(水) 午前9時30分~11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 17日(月) 午後1時30分~3時  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

**健康情報テレホンサービス**

**11月**

月曜日 ウィンクで黄斑変性を早期発見  
火曜日 気になる口臭の原因は?  
水曜日 骨粗しょう症の新しい知識  
木曜日 ED(勃起不全)の治療薬  
金土日 じんましん  
※祝日は前日のテープが流れます  
☎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を実施しています

接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。一部負担がありますのでご注意ください。

▶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級程度)

▶接種期間 10月15日(水)~平成21年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  
上記の①または②に該当する人には助成をします。接種を受ける本人の介護保険料決定通知書(第1・2・3段階に限る)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

▶接種場所 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 保健指導のご案内

むし歯になりにくい生活習慣を身につけていただくために、加古川歯科保健センターでは、『歯科健診・ブラッシング指導・フッ化物歯面塗布(予防処置)・歯科保健指導』を行っています。

初め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、加古川歯科保健センターにお電話でお申し込みください  
加古川歯科保健センター(加古川市米田町船頭5-1)  
☎079(431)6060

いずみ会料理講習会  
米料理『ご飯の良さを見直して』

食生活を見直してみませんか?  
▶日時・場所 11月11日(火) 中央公民館  
11月19日(水) 南部コミセン  
いずれも午前9時30分~12時30分  
▶参加費 500円(当日徴収)  
▶申し込み・問い合わせ 事前に申し込んでください  
健康安全グループ ☎079(435)2611

受けましたか? 歯周疾患検診  
40歳・50歳・60歳・70歳の節目に受けましょう!

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には、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診を心掛けたいものです。

▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる播磨町住民

▶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21年2月28日(土)まで

▶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とは、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。

▶受診方法 歯周疾患検診協力医療機関に電話で予約のうえ、受診してください

▶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。

▶検診に必要なもの 健康保険証、検診料金1,300円、播磨町歯周疾患検診受診券  
※播磨町歯周疾患検診受診券は、40歳・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で交付します。

▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

加古川市加古郡医師会・加古川市加古郡小児科医会  
小児救急フォーラム  
『こどもの急病!こんなときどうする?』

『加古川地区小児救急の現状とのかかり方』『急病時の家庭での対処法』をテーマにお話します。

▶日時 11月8日(土) 午後1時30分~3時30分  
▶場所 中央公民館 ▶参加費 無料  
▶申し込み 不要。直接会場にお越しください  
▶託児 無料。ただし定員の10人になり次第締め切ります。託児をご希望の方は、必要事項(保護者名・託児利用人数・お子さんのお名前(ふりがな)・年齢・性別・住所・連絡先電話番号)を記入し、下記までファックスまたは郵送でお申し込みください

▶問い合わせ・託児申し込み  
小児救急フォーラム事務局  
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12  
☎079(421)4301  
FAX079(421)4303