

12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 | 10日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館 | 平成20年 8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21年1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20年 2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 | 12日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館 | 平成17年 9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) |
|---------|--|------------------------|--|
| 2歳児育児教室 | 15日(月) 午後10時15分~11時30分 ▶福祉会館 | 平成18年10月~ 12月生まれの幼児 | *母子健康手帳 |
| たんぽぽ教室 | 11日(木)、25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 |
| 両親学級 | 2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 ・妊娠中の過ごし方~助産師~ ・体験してみよう!~だっこ体験、お風呂の入 れ方、妊婦シミュレーション~ ・参加者交流 ~お友達を増やしましょう~ |

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(月)、4日(木)、 9日(火)、12日(金)、 17日(水)、20日(土)、 22日(月)、24日(水) 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 ・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日から健診 日まで資格がある人) ※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 (平成19年度に受 診された方は受診 できません) | 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 | 4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) |

12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 8日(月)、22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 8日(月) 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 11日(木)、25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 17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 10日(水)、24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 15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 16日(火) 午後1時~3時30分
▶会場 加古川市総合福祉会館
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

健康情報テレホンサービス

12月

月曜日 副鼻腔炎
火曜日 今どきのホワイトニング
水曜日 座骨神経痛
木曜日 注意を要する頭痛
金土日 訪問看護の利用方法
年末年始 お酒と肝臓(12/26~1/5に放送)
※祝日は前日のデーブが流れます

☎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。

40~74歳の播磨町国民健康保険加入者へ 受けられましたか? 特定健診

平成20年4月より各医療保険者によるメタボリック
シンドロームに注目した「特定健診・特定保健指導」
が始まりました。

播磨町国民健康保険でも特定健診・特定保健指導が
義務づけられました。播磨町発行の特定健診受診票を
用いず、職場や人間ドックなど他機関で健診を受けら
れた方には、健診結果の提供をお願いしております。
健診結果の提供にぜひご協力いただきますようよろし
くお願いします。

下記の項目が全てそろっている健診が対象となります

- ◎基本健診項目
- ・身体計測(身長、体重、腹囲)
 - ・血圧
 - ・生化学検査(中性脂肪、LDLコレステロール、HDL
コレステロール、AST、ALT、γ-GTP)
 - ・血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)
 - ・尿検査(尿糖、尿蛋白)

- ◎詳細健診項目(医師が必要と認められた方のみ)
- ・血液学検査(ヘマトクリット値、ヘモグロビン値、
赤血球数)
 - ・生理学検査(心電図、眼底検査)

健診結果をご提供いただいた場合、健診の結果によ
りメタボリックシンドローム及びその予備軍と判定さ
れた方は、播磨町の特定保健指導を受けることができ
ます。特定保健指導の対象者には、後日ご案内を郵送
させていただきますので、ご活用ください。

◎健診結果の提供方法

健診結果のコピーを健康安全グループまで郵送して
いただくか、または、健康安全グループまで健診結果
をお持ちください。こちらでコピーを取らせていただ
きます。

健診結果をご提供いただいた方には、健康づくり情
報を郵送させていただきます。

▶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 歯科保健指導のごあんない

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って
いきます。

- ▶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
▶予約・問い合わせ 電話で予約してください
加古川歯科保健センター
☎079(431)6060

いずみ会料理講習会 おもてなし料理

食物繊維をしっかりとって、おもてなしのときにも
健康に気配りを…

- ▶日時・場所
12月2日(火) 中央公民館
12月10日(水) 野添コミセン
12月17日(水) 南部コミセン
12月19日(金) 中央公民館
※いずれも午前9時30分~12時30分
▶参加費 500円(当日徴収)
▶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・加古川産婦人科医会 平成20年度 第7回 市民健康フォーラム 『婦人の成長と老化』—ホルモンを中心にして—

ご自身の女性ホルモンを知ることが体調管理の第一
歩になります。手話通訳有ります。

- ▶日時 12月13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
▶参加費 無料(申込不要)
▶問い合わせ ご質問は、11月28日(金)までにファッ
クスまたは郵送にてご送付ください
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

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?』

平成20年4月1日より加古川夜間急病センターでの
小児科の診療受付時間が深夜12時までに変わりました。
子どもの急病時の対応・対処法やこの地区の現状
について小児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。

- ▶日時 12月6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
▶内容 『加古川地区小児救急の現状とそのかかり方』
『急病時の家庭での対処法』
※フォーラムの参加費は無料、申し込みは不要です。
手話通訳が有ります。
▶託児 託児無料、申し込みが必要です。定員になり
次第締め切ります。保護者氏名・住所・連絡先電話
番号・託児利用人数・お子さんの氏名・ふりがなを
記入して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 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