

8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

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	5日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成21年 4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9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 10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。			
3歳児健康診査	7日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成18年 5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	6日(木)、20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	18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) ・妊娠中の栄養(栄養士) ・参加者交流
まんまクッキング(離乳食講習会)	25日(火) 午後2時~4時 ▶中央公民館	平成21年3月~5月 生まれの乳児の親	*母子健康手帳

いきいき健康づくり

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	4日(火)、7日(金)、18日(火)、20日(木)、26日(水)、31日(月) 午前8時30分~11時 午後1時15分~3時30分 (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 ・基本健診 30~39歳 ※年齢は平成22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)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。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。 平成20年度に受診した方は、受診できません
センター健診(特定健診)		40歳以上75歳以下の播磨町国民健康保険加入者(4月1日~健診日まで資格のある人)	申し込み: 加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料金: 40歳以上64歳以下1,000円、65歳以上74歳以下500円、今年度75歳になる方は無料 ※特定健診受診票(券)、国民健康被保険者証、介護保険被保険者証(該当者のみ)が必要です。
個別歯周疾患検診	通年(平成22年2月末日まで) 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22年2月末日まで) 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(11医療機関)	18歳以上の住民(2年に1度)	検診料: ①子宮頸部がん1,500円 ②子宮頸部・体部がん2,200円(医師が必要と認めた方のみ) ※65歳以上の方は、無料です。 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	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)

8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)、24日(月) 午後1時~2時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶日時 10日(月) 午後1時~2時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 歯の健康づくりステップアップ**
▶日時 17日(月) 午後1時30分~午後3時
▶申し込み 健康管理課 ☎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 12日(水)、26日(水) 午前9時20分~10時30分
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 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 健康管理課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

8月

月曜日 肝炎ウイルスキャリアの妊娠・出産
火曜日 睡眠時無呼吸症候群の歯科治療
水曜日 糖尿病の早期発見・治療
木曜日 急に起こる血便（うがしん）
金土日 とびひ(伝染性膿痂疹)
※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しますので、不急の方はご遠慮ください。

健康づくりプログラム

「健康づくり」と一口に言っても、運動や食事、リラクゼーションなど色々な切り口からはじめることができますね。そのまずは、第一歩として、運動を気軽に体験したり、「健康づくり」のお話を聞いたりして、ご自分流の健康づくりをはじめませんか?

- 第2回 「健康づくりを楽しむために~食事編~」
「健康づくりを楽しむために~チェアエクササイズ~」
▶日時 8月1日(土) 午前10時~11時30分
▶場所 健康いきいきセンター
※駐車場が限られます。健康づくりのため、会場へは、なるべく自転車が徒歩などでお越しください。
▶申込締切日 7月31日(金)

- 第3回 「体成分バランスチェック」
「軽スポーツ体験」
▶日時 9月5日(土) 午前9時~正午
▶場所 総合体育館
▶参加費 100円(当日徴収)
▶申込締切日 9月4日(金)

- ①②共通
▶持ち物 筆記用具、水分補給できるもの
▶申し込み・問い合わせ 当日参加もできますが、準備の都合上、事前に予約をお願いします
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、子どもを対象に『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
▶場所 加古川歯科保健センター(加古川市米田町船頭5-1)
▶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 予約制になっています
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060

いずみ会料理講習会 親子の料理教室

- 子どもと一緒に「食の大切さ」を体験しませんか?
▶日時 8月4日(火) 午前9時30分~正午
▶場所 中央公民館 料理教室
▶内容 「親子のたのしい食育教室」
折りにぎりごはん、ゆで鶏のヨーグルトソースかけ、ひじきのカラフルサラダ、トマトとレタスのスープ、レモン風味の杏仁豆腐
▶対象 町内在住の5歳児、小学生とその保護者1人
▶定員 先着20組
▶参加費 大人500円 子ども300円(当日徴収)
▶持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん1枚
▶申し込み・問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

いずみ会料理講習会 男性のための料理教室

- 初めて包丁をにぎる方も大歓迎です。
▶日時 8月29日(土) 午前9時30分~午後1時
▶場所 中央公民館 料理教室
▶内容 ご飯、豚肉生姜焼き、みそ汁、きゅうりとわかめの酢の物、小松菜のしゃきしゃき炒め、ツナじゃが、杏仁豆腐
▶定員 男性30人 ▶参加費 無料
▶持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、筆記用具
▶申し込み・問い合わせ 中央公民館 ☎079(437)6980

追加接種を受けましょう

- ワクチンによる病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて一定の間隔で追加接種が必要です。
夏休みを利用して、お子さんの体調の良いときに、接種することをお勧めします。
- ▶予防接種の種類と対象者
- 二種混合(ジフテリア・破傷風)
小学校5年生相当年齢
平成10年4月2日~平成11年4月1日生
 - 麻しん風しん混合 2期、3期、4期
・2期(小学校就学前の1年間)
平成15年4月2日~平成16年4月1日生
・3期(中学校1年生相当年齢)
平成8年4月2日~平成9年4月1日生
・4期(高校3年生相当年齢)
平成3年4月2日~平成4年4月1日生
- ▶接種時期
- 二種混合 通年(11歳~13歳未満)
 - 麻しん風しん混合 平成22年3月31日まで
- ※対象者には予診票(接種券)を送付していますが、転入などお持ちでない場合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