

# 平成22年度 播磨町 すくすく健康づくりカレンダー

▶申込み・問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
両親学級	17			17			16			15			
まんまクッキング		25			24			30			22		
2歳児育児教室			21			13			20			14	
たんぼぼ教室	22	13, 27	10, 24	8, 22	26	16, 30	7, 28	11, 25	2, 16	13, 27	10, 24	10, 24	
ポリオ予防接種		11, 26	15				5, 20	9					
健康診査	乳児健診	14	12	9	14	11	8	13	10	8	12	9	9
	対象者	H21.12生	H22.1生	H22.2生	H22.3生	H22.4生	H22.5生	H22.6生	H22.7生	H22.8生	H22.9生	H22.10生	H22.11生
	10ヵ月児健診												
	対象者	H21.6生	H21.7生	H21.8生	H21.9生	H21.10生	H21.11生	H21.12生	H22.1生	H22.2生	H22.3生	H22.4生	H22.5生
	1歳6ヵ月児健診		7		2		3		5		7		4
対象者		H20.10生		H20.11~12生		H21.1~2生		H21.3~4生		H21.5~6生		H21.7~8生	
3歳児健診	9	14	11	9	6	10	8	12	10	14	4	11	
対象者	H19.1生	H19.2生	H19.3生	H19.4生	H19.5生	H19.6生	H19.7生	H19.8生	H19.9生	H19.10生	H19.11生	H19.12生	

※各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報はりま「保健行事」欄で日時、場所をもう一度お確かめください。

## すくすく教室のご案内

### ●両親学級

赤ちゃん誕生を心待ちにしているパパとママが出産・子育てについて学ぶ教室です。  
▶時間 13:30~15:30  
▶場所 北部子育て支援センター

### ●てづくりママのまんまクッキング(離乳食講習会)

お乳から幼児食へ。モグモグ、ゴックン。あせらずゆっくり赤ちゃんの力に応じた素材と調理の工夫で、食べるのが大好きな元気な子どもに育てましょう。  
▶時間 14:00~16:00  
▶場所 中央公民館 2階 料理教室

### ●たんぼぼ教室

ことばを育む親と子の楽しい遊びの教室です。  
▶時間 9:30~11:15  
▶場所 福祉会館 2階

### ●2歳児育児教室

そろそろ歯も生えそろったら、さあ、むし歯をつくらぬよう歯磨きやおやつに注意しましょう。みんなで楽しく体を動かしたり、歯のこと・おやつのことを学びましょう。  
▶時間 10:15~11:30  
▶場所 福祉会館 3階

## ●●●●●●●●●● ポリオ予防接種についてのお願い ●●●●●●●●●●

混雑を避けるため、できるだけ右記の設定された日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢にあって未接種の方は、いずれの日程でも可能です(接種間隔にご注意ください)。ご協力をお願いします。  
※車でお越しの方は役場の駐車場をご利用ください。  
▶受付時間 13:30~14:00  
▶場所 福祉会館  
▶持ち物 予診票・接種券・母子健康手帳

	実施日	対象者
上半期	5月11日(火)	平成21年1月~6月生
	5月26日(水)	平成21年7月~12月生
	6月15日(火)	予備日

	実施日	対象者
下半期	10月5日(火)	平成21年7月~12月生
	10月20日(水)	平成22年1月~6月生※
	11月9日(火)	予備日

※BCGの接種期間は、生後6ヵ月未満までです。生後3ヵ月に達したら先にBCGを接種してください。

## 個別子宮がん検診のお知らせ

加古川市・加古郡内の協力医療機関で受診できます。ご自分のライフスタイルにあわせて検診を受け、安心した生活を送りましょう。  
子宮がん検診の受診間隔は、2年に1度です。平成21年度に受診された方は、受診できません。  
▶対象 18歳以上の住民  
▶実施期間 平成22年4月1日~23年2月28日  
▶内容・料金 子宮がん頸部検診 1,500円  
子宮がん頸体部検診 2,200円  
(医師が必要と認めた方のみ)  
※平成23年3月31日現在で65歳以上の方は無料。  
▶検診料金の免除 生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、加古川総合保健センターに申込後、健康安全グループに印鑑を持参の上申請してください  
※他のがん検診とのセット検診をご希望の方は、加古川総合保健センターで受診してください。5月

号広報でお知らせします。

### ▶受診方法

①加古川総合保健センターに申し込み後、ご自宅に受診券・医療機関一覧が郵送されます。  
申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923  
※土・日、祝日除く8:30~17:00受付。  
②下記の協力医療機関に各自予約をしてください。  
協力医療機関 加古川市・加古郡内11医療機関  
松浦産婦人科医院・奥産婦人科・関島産婦人科医院・筑後産婦人科医院・平津産婦人科医院・安田産婦人科医院・矢野産婦人科・レディースクリニック近藤・親愛レディースクリニック・三浦産婦人科医院・コスモクリニック  
▶問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

## ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 平成22年度予防接種予定表 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

### ■ 集団接種 ポリオ(生後3~90ヵ月未満)

詳しい日程・対象者などは次のページの「すくすく健康づくりカレンダー」をご覧ください。  
※実施日は変更となる場合があります。接種月の広報はりま「保健行事」でご確認ください。

### ■ 個別接種 BCG・三種混合・麻しん風しん混合・二種混合・日本脳炎

▶接種場所 医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・明石市・高砂市の協力医療機関)  
※実施日については、医療機関ごとに異なりますので、接種に行く前に必ず協力医療機関へお問い合わせください。

種類	対象年齢	注意事項
BCG	生後6ヵ月未満	接種期間が限られています。生後3ヵ月に達したら、早めに接種しましょう。
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	1期初回(3回・追加) 生後3~90ヵ月未満	1期初回は3~8週間隔で3回接種します。※発熱など医学的な理由で接種が受けられなかった場合を除き、接種間隔が8週を超えると、無料(生後90ヵ月未満)で接種できますが、「任意接種」となります。
麻しん風しん混合	1期	生後12~24ヵ月未満
	2期	満5~7歳未満の間の小学校就学前の1年間(4月1日~3月31日の間)
	3期	中学1年生に相当する年齢の者(4月1日~3月31日の間)
	4期	高校3年生に相当する年齢の者(4月1日~3月31日の間)
二種混合(ジフテリア・破傷風)	満11~13歳未満	対象者には、7月に予診票を送付します。
日本脳炎1期(初回2回・追加)	生後6~90ヵ月未満(3歳からが望ましい)	平成17年5月30日付厚生労働省勧告により、日本脳炎ワクチン接種の積極的な勧奨は控えています。※今後、状況が変わり次第お知らせします。
日本脳炎2期	満9~13歳未満	

### ●麻しん風しん混合予防接種3期・4期について



平成20年度から24年度までの間に限り、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の方を対象とした麻しん風しん混合ワクチンの予防接種の制度があります。

対象年齢の方は、公費(無料)で接種できる最後の機会となりますので、春休みなどを利用して接種をしてください。

### ●予防接種における保護者(親)の同伴について

予防接種には、保護者(親)の同伴が必要でしたが、平成21年4月1日から「保護者が特別な理由で、予防接種を受ける子どもに同伴できない場合、保護者の代わりとして子どもの健康状態を普段からよく知っている家族の者等が同伴することで接種できる」ようになりました。なお、保護者以外の方が予防接種に同伴される場合は、保護者からの委任状が必要となります。委任状は、協力医療機関、役場の窓口でお渡しします。ご理解とご協力をお願いします。

# 4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 (注) 新型コロナウイルスなどの感染症の発生状況により、中止にする場合があります。

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	14日(水) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成21年 12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22年5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21年 6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	9日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19年 1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	17日(土) 13:30~15:30 ▶北部子育て支援センター	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・栄養士・歯科衛生士~、妊婦シュミレーション、赤ちゃん人形抱っこ体験、参加者交流
たんぼぼ教室	22日(木) 9:30~11:15 ▶福祉会館	ことばを育む親と 子の遊びの教室	申込みは健康安全グループ

## いきいき健康づくり

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	備 考
個別歯周疾患検診	通年(平成23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。 ※受診券、健康保険証が必要です。 ※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23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(11医療機関)	18歳以上の住民 ※平成21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) ☎079(429)2923 申込み: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	1日(木) 13:30~15:00(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)

## 4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 12日(月)、26日(月)  
13:00~14:00  
▶申込み 地域保健課 ☎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 14日(水)、28日(水)  
9:20~10:30  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

**酒害相談**  
▶日時 12日(月) 13:00~14:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

**専門栄養相談**  
▶日時 21日(水) 9:30~11:30  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

**歯の健康づくりステップアップ**  
▶日時 19日(月) 13:30~15:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

**健康情報テレホンサービス**

**4月**

月曜日 予防できる病気はワクチンで予防しよう  
火曜日 歯周病と全身の健康との深い関係  
水曜日 女性に多いこう原病  
木曜日 検診で乳がんを早期発見しよう  
金曜日 のどが詰まった感じ  
※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】21:00~翌朝6:00、【小児科】21:00~00:00  
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/9:00~11:00、13:00~16:00  
※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。

# 平成22年度 播磨町 いきいき健康づくりカレンダー

▶申込み・問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康・栄養相談	1	6	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
健康美づくり運動教室	6,20	11,18	1,15	6,27	3,17	7,28	5,19	2,16	7,21	18	1,15	1,15
健康美スポット 運動講座		7,14 21,28	ポールウォーキング			1,10 15,24	身体調整			7,14 21,28	ヨガ	
健康づくりプログラム	6~11月のうち7日間											
特定健診	5~2月 加古川総合保健センター、協力医療機関で受けられます 詳しくは、次月配布する播磨町健診のお知らせをご覧ください											
がん検診バス送迎日			25	22	31	28	27	16	13	26	24	
特定健診 (中央公民館健診)				17,20					2,3 (3日は 午前のみ)			
特定保健指導 初回	21	20	16	15	18	16	21	18	15	20	16	17
健診結果説明会						9						
歯周疾患検診	4/1~2/28											
子宮がん個別検診	4/1~2/28											
巡回がん検診		7/17,20 中央公民館			7/26,27 福祉会館 7/28,29,30 蓮池小学校 (29,30日は午前のみ)							

※各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報はりま「保健行事」欄で日時、場所をもう一度お確かめください。

## いきいき(大人の健康づくり)教室のご案内

- 健康・栄養相談  
健診の結果「気になることがある」「脂質異常症、糖尿病と言われたがどうしたらいいの？」など健康、食事に関する相談をお受けします。  
▶時間 13:30~15:30 ※予約が必要です。  
▶場所 福祉会館 1階  
▶持ち物 健診結果、食事記録
- 健康美スポット教室  
ポールウォーキングやヨガ、体の歪み調整などをみんなで行い、体を動かし美しい体をつくりましょう。  
▶時間 10:00~11:30  
▶場所 健康いきいきセンター 3階  
▶持ち物ほか お茶・タオル。運動できる服装でご参加ください
- 健康美づくり運動教室  
健診でメタボに該当したため、運動しようと考えている方に、どのような運動をしたらよいか、実技とアドバイスをします。  
▶時間 10:00~11:30  
▶場所 健康いきいきセンター 3階  
▶持ち物ほか お茶・タオル。運動できる服装でご参加ください
- 健康づくりプログラム  
食事や運動の講義を聴いたり、みんな一緒に体を動かしたりして、健康づくりの一步にしましょう。  
▶時間 10:00~11:30  
▶場所 健康いきいきセンターまたは総合体育館  
▶持ち物ほか お茶・タオル。運動できる服装でご参加ください

## がん検診

- がん検診  
18歳以上の播磨町民の方ならどなたでも受けられます。(ただし、乳がん検診は40歳以上、乳がん・子宮がんは平成21年度に受診された方は対象外) 加古川総合保健センターに電話で申し込み、受診券が届いてから医療機関に予約します。  
▶場所 加古川市・稲美町の医療機関(婦人科)  
▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- 子宮がん個別検診  
18歳以上の女性ならどなたでも受けられます。(平成21年度に受診された方は対象外) 加古川総合保健センターに電話で申し込み、受診券が届いてから医療機関に予約します。  
▶場所 加古川市・稲美町の医療機関(婦人科)  
▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923