

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 認められた方のみ) ※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
金土日 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)月1回、会場までの送迎バスを運行しています。
▶場所 加古川総合保健センター
▶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