

# 6月の保健行事

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注)午前中の保健行事は7:00現在、午後は11:00現在に警報が発令されている場合などは中止になります。

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	15日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成23年 2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23年7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22年 8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、すこやか環境グループへ申し出てください。			
3歳児健康診査	10日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成20年 3月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)
ポリオ予防接種	14日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館	ポリオを2回接種 していない7歳6 ヵ月未満の子ども	*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 てください。
※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、すこやか環境グループへ申し込んでください。 ※平成23年5月10日、25日にポリオの予防接種を受けられた方は、6月14日のポリオの予防接種は受けることができません(接種間隔が41日未満のため)ので、ご注意ください。また、ほかの予防接種を事前に受けられた方も間隔にご注意ください。			

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	20日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成21年4月~ 6月生まれの幼児	*母子健康手帳

## いきいき健康づくり

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	3日(金)、4日(土)、9日(木)、 13日(月)、23日(木)、27日(月) 8:30~11:00 13:15~15:30 (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24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500円 ・肝炎ウイルス(B型・C型)1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。 ・クーポン券対象者は無料です。 ・乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。 平成22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:無料 ※特定健診受診票、国民健康保険被保険者証、介護保 険被保険者証(該当者のみ)が必要です。
歯周疾患検診	通年(平成24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	今年度 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。 ※対象者には個別に通知しています。
子宮がん個別検診	通年(平成24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(10医療機関)	18歳以上の住民 ※平成22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。 ※クーポン券対象者は別途送付している資料 をご覧ください。 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

内容	日時▶場所	対象者	備考
健康相談	2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)

## 6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

<b>こころのケア相談</b> ▶日時 13日(月)、20日(月)、27日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>エイズ・肝炎ウイルス検査相談</b> ※原則として匿名で無料実施します。 ▶日時 8日(水)、22日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	<b>若者の心と体の相談</b> ▶日時 13日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
<b>酒害相談</b> ▶日時 13日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>専門栄養相談</b> ▶日時 15日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	<b>歯の健康づくりステップアップ</b> ▶日時 20日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

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】21:00~0:00  
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。

## 6月1日(水)20:30~ 小児救急医療電話相談を始めます

看護師が電話で応急処置などをアドバイスします。

6月1日(水)から、夜間時のお子さんの急病やケガなどの場合に、保護者の皆さんの不安をできるだけ解消できるよう電話相談窓口を開設します。この電話相談では、看護師が受診の必要性や応急処置をアドバイスするとともに、症状に応じた医療機関の紹介などを行います。



### ●東播磨圏域小児救急医療電話相談

▶対象 小児科

▶電話番号 ☎078(937)4199

▶相談時間 毎日20:30~23:30

- ・ご相談は無料です(通話料は利用者負担)
- ・電話が繋がらない場合は、時間を置いてかけ直してください
- ・この電話相談はアドバイスをを行うもので、診断や治療を行うものではありません。また、育児・健康相談などには応じられません
- ・相談内容の確認のため、通話を録音する場合があります

※お子さんがより良い診療を受けるために日ごろからお子さんの体調や病歴などを把握している「かかりつけ医」で、受け入れ態勢が整っている通常の診療時間内に受診することが大切です。お子さんの体調がすぐれないときは、できるだけ早めに「かかりつけ医」で受診するよう心がけてください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

# 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター

☎079(435)5578  
月曜日休館

「一無、二少、三多」  
一無「無煙・禁煙の勧め」  
一無とは禁煙の勧めです。  
「たばこの三悪」とは、たばこによってからだに運び込まれるニコチン、タール、一酸化炭素です。  
二少「少食・少酒の勧め」  
二少は、少食・少酒の勧めです。  
昔から「腹八分目に医者いらず」と言われているように、暴饮暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上でたいへん重要です。食事療法という言葉がよく使われます。

三多「多動・多休・多接の勧め」  
三多は、体を多く動かし(多動)、しっかりと休養をとる(多休)、多くの人、事、物に接する生活(多接)の勧めです。運動については、「2本の足は2人の医者」という格言があります。この格言に則って、よく歩きましょう。身体活動ができるだけ多くして、しっかりと毎日の生活の中で維持しましょう。そして、身体を動かした後は、しっかりと休養をとることが重要です。メリハリのある生活は、健康長寿には欠かせない要素です。多くの人、事柄、物に接して、創造的な生活を行うこと。年がいくつになっても社会に貢献できる、そういう心持ちが若さを維持させてくれます。そういう生活を送ることができるといって工夫を凝らし、何かを常に創り出すような趣味をもつことをお勧めします。趣味豊かに創造的な生活を送ることが健康長寿に欠かせない条件です。

一無	禁煙	
二少	少酒	飲酒は飲める人でも日本酒換算で1合程度までとする
	少食	腹七、八分目で肥満を防ぎ、塩分は10g/日以内とする
三多	多動	1日に20分の歩行を2回と体操・筋力トレーニングを各10分
	多休	6~8時程度の睡眠
	多接	多くの人・物・事柄に接し、趣味を豊かに、創造的な生活をする

日本生活習慣病予防協会HPより