

# 3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) 7:00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	21日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成23年 11月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10ヵ月児健康診査	平成24年4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23年 5月生まれの乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳幼児医療受給者証
※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。			
1歳6ヵ月児健康診査	2日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成22年7~8月 生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	9日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成20年 12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	19日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成22年1月~ 3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▶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	一般住民	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制)

## 3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 12日(月)、19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 14日(水)、28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 12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 12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 21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 19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/9:00~12:00(11:30まで受付)、13:00~17:00(16:00まで受付) ※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歳~74歳の播磨町国民健康保険加入者へ 特定健診結果提供のお願い

播磨町発行の特定健診受診票を用いずに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います。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いたします。

<b>▶健診結果の内容</b> 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)	<b>▶健診結果の提供方法</b> 特定健診受診票と健診結果のコピーをすこやか環境グループまで郵送していただくか、または、すこやか環境グループ窓口までお持ちください。こちらでコピーをと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 ▶締切り 3月30日(金) ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611
--	--

## 予防接種、忘れていませんか?

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を受ける必要があります。まだ追加接種がお済みでない方は、春休みなどを利用して、お子さんの体調の良いときに接種してください。

対象者には予診票を送付しています。転入などで予診票をお持ちでない場合は、ご連絡ください。

- 二種混合(ジフテリア・破傷風)  
対象者 平成12年4月2日~13年4月1日生(小学校5年生相当年齢)  
※二種混合予防接種の接種年齢は、11~13歳未満ですが、小学校5年生での接種をお勧めします。

- 麻しん風しん混合  
2期対象者 平成17年4月2日~18年4月1日生(小学校就学前の1年間)  
3期対象者 平成10年4月2日~11年4月1日生(中学校1年生相当年齢)  
4期対象者 平成5年4月2日~6年4月1日生(高校3年生相当年齢)  
※麻しん風しん混合予防接種の期限は、平成24年3月31日までです。期限が過ぎると無料で接種できません。  
▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 加古川市加古郡医師会 加古川皮膚科医会 第10回 市民健康フォーラム「知っておきたい皮膚のトラブル」

皮膚にあらわれる病変は様々です。皮膚に限った病気なのか、全身に病変のある病気なのか、視診(見ること)・触診(触れること)が重要です。専門の立場から分かりやすく説明します。参加費は無料です。

- ▶日時 3月17日(土) 14:00~16:00  
▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室

- ▶司会 前山 泰彦氏(後藤医院)  
▶演題・講師 「バイ菌で起こる病気」荒木 敬司氏(荒木皮膚科クリニック)、「かゆみの起こる病気」吉田 司氏(吉田皮膚科クリニック)  
▶問合せ 申し込みは不要です  
市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

## 子宮頸がん等予防ワクチン接種費用の助成が延長されました

平成23年1月より実施しているヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防ワクチンの予防接種について、助成期間が延長されました。接種を希望される方は、協力医療機関にて接種してください。

- ▶助成期間 平成25年3月31日まで
- ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン  
▶対象 2ヵ月~5ヵ月未満の子ども

- 子宮頸がん予防ワクチン  
▶対象 中学1年生相当~高校1年生相当の女子  
※ただし、現在高校1年生相当(平成7年4月2日~8年4月1日生)の方は、平成24年3月末までに1回でも接種している方のみ引き続き助成します。  
▶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

フラダンスは、脂肪を燃焼する有酸素運動です。特に深層筋(インナーマッスル)を鍛えるのにも有効です。ハワイアンミュージックに合わせて優雅に踊るフラは、楽しみながらボディコアが鍛えられる「コア・エクササイズ」です。フラの基本姿勢は、膝を曲げて腰を落とし、上半身をまっすぐにキープしながらステップを踏みます。上達すればする程、自然に運動量が増え効果的なダイエットになります。しかし、フラダンスが女性を美しくさせるのは、単にその運動効果だけではありません。

**フラは美しい手話**

ハワイアンミュージックを聴き、その解き放たれた癒しの中で、自然の美しさや愛の素晴らしさをステップとハンドモーションで表現する踊りです。しかも、姿勢に気をつけ、笑顔で踊ることは、女性ホルモンを活発にさせ、女性をさらに輝かせるのだと思います。フラダンスを初めてやってみようかな? という方のための体験会です。フラダンスは運動やリズム感や柔軟性に自信がなくても大丈夫! 基本のステップ&ハンドモーション(手の動き)をゆっくり練習して45分の中で簡単な曲を踊れるようになります。心地良いハワイアンミュージックの中で楽しく体を動かしてみませんか? 激しい動きはありませんが、じわじわと意外に汗をかいていきます。

**フラは笑顔で踊ります。心も笑顔になりますよ!**

フラダンスは、脂肪を燃焼する有酸素運動です。特に深層筋(インナーマッスル)を鍛えるのにも有効です。ハワイアンミュージックに合わせて優雅に踊るフラは、楽しみながらボディコアが鍛えられる「コア・エクササイズ」です。フラの基本姿勢は、膝を曲げて腰を落とし、上半身をまっすぐにキープしながらステップを踏みます。上達すればする程、自然に運動量が増え効果的なダイエットになります。しかし、フラダンスが女性を美しくさせるのは、単にその運動効果だけではありません。

**フラは美しい手話**

ハワイアンミュージックを聴き、その解き放たれた癒しの中で、自然の美しさや愛の素晴らしさをステップとハンドモーションで表現する踊りです。しかも、姿勢に気をつけ、笑顔で踊ることは、女性ホルモンを活発にさせ、女性をさらに輝かせるのだと思います。フラダンスを初めてやってみようかな? という方のための体験会です。フラダンスは運動やリズム感や柔軟性に自信がなくても大丈夫! 基本のステップ&ハンドモーション(手の動き)をゆっくり練習して45分の中で簡単な曲を踊れるようになります。心地良いハワイアンミュージックの中で楽しく体を動かしてみませんか? 激しい動きはありませんが、じわじわと意外に汗をかいていきます。

**フラは笑顔で踊ります。心も笑顔になりますよ!**