

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)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	20日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成24年 2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23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	8日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成21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	12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、予診票に記入してください。
まんまクッキング (離乳食講習会)	5日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成24年 1月~2月生まれの幼児	*母子健康手帳 *申し込みが必要です。
内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
2歳児育児教室	18日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成22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	8日(金)、11日(月)、14日(木)、 20日(水)、22日(金)、28日(木)、 30日(土) 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25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23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25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 町民	検診料：無料 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25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歳以上の町民 ※平成23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(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
健康相談	19日(火) 13:30~15:30 ▶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) *健診結果、食事記録
糖尿病相談	14日(木) 13:30~15:30 ▶福祉会館	一般住民	糖尿病療養指導士・保健師が個別に相談に応じます(予約制) *健診結果、食事記録

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

こころのケア相談
▶日時 11日(月)、18日(月)、25日(月)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

酒害相談
▶日時 11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 13日(水)、27日(水) 9:10~10:20
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

若者の心と体の相談
▶日時 11日(月) 13:00~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

歯の健康づくりステップアップ
▶日時 18日(月) 13:30~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

専門栄養相談
▶日時 20日(水) 9:30~11:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

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/9:00~11:30、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。

お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



はじめまして

作業療法士 高津 千佳

皆さん、はじめまして。今年度から播磨町役場に勤務しています作業療法士の高津千佳です。

私は加古川市出身で、大阪の専門学校を卒業後、淡路島にある病院に就職しました。淡路島は山も海も近く、明石海峡大橋を見ながら主に高齢者の方と毎日リハビリテーションをしていました。皆さんとのかかわりで、私を自分の孫のようにかわいがってくださったことがとてもうれしかったのを覚えています。リハビリテーションを通じて患者さんやご家族に毎日楽しく過ごしていただけるようなお手伝いをしていくうちに、この経験をもっと幅

広い方へ活かせないかと思い、この度播磨町役場へやってきました。

ここでは、主にお子さんの療育事業に携わっています。小さなお子さんから高校生までの方が対象で、理学療法士や言語療法士・臨床心理士の方々と一緒に療育事業を行っています。お子さんたちの笑顔を引き出していけるような療育をしていけたらなと思っています。またお子さんだけでなく、障がいのある方や高齢の方など、皆さんが明るく元気で毎日を過ごしていただけるようサポートさせていただきたいと思っています。日頃の生活の中で困ったことなどがあればどんどん相談に来てくださいね。これからよろしくお祈りします。

活き活きと美しく

生活不活発病は
全身の機能低下

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

生活不活発病は「生活行為が不自由になる」ことに表れます。「年のせい」と思いがちですが、色々な動作の不自由や「衰えたな」と思うことが、実はこの生活不活発病だということも多いのです。また「病気のため」と思っていることが、実はこの生活不活発病が加わっていることも多いのです。

- ◆頭や心の働き
周囲への関心や知的活動が低下する(うつ)傾向となる。
 - ◆外から見えないもの
骨がもろくなる、心臓や肺の働きが弱る。
 - ◆外から見えるもの
筋肉の力が落ちたり、関節が固くなったたりする。
- 生活不活発病とは生活が不活発なことが原因で、全身の機能が低下することです。生活不活発病は同じペースで少しずつ進んでいくのではなく、階段状に悪くなっていきます。つまり、色々な原因(工ピソード)をきっかけに出現したり進行したりするのです。
- 「使わない機能は衰える」というのは常識ですが、それがおおよそ範囲も、衰え方も驚くほどに大きいのです。このように生活不活発病を早くキャッチして、手を打てば、元の状態に戻すことができます。
- (1)生活が不活発になった原因と状態をみつけて活発な生活にする
- (2)難しくなった生活行為がある

生活が不活発になったら、もう始まっているのだと考え、生行為の不自由がはつきり出てこないうちに、生活不活発病を早くみつめることがポイントです。生活を楽しみ、社会に参加し、生きがいのある生活を送ることで生活を活発にすることを心掛けましょう。

それは次の二つを心がけましょう。

(1)「生活が不活発になっていないか」と、ご自分の生活を振り返ってみる

(2)「少しでも難しくなった生活行為はないか」と探す

生活不活発病対策は

