

8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	8日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成24年 4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24年9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 10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21年 5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)
まんまクッキング (離乳食講習会)	7日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成24年3月・4月 生まれの乳児の親	申し込みが必要です *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(水)、18日(土)、 21日(火)、24日(金)、 29日(水)、31日(金)	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)	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	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 住民	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歳以上の住民 ※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 栄 養 相 談	21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	9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

8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 13日(月)、27日(月)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

酒害相談
▶日時 13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 8日(水)、22日(水)
9:10~10:20
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

専門栄養相談
▶日時 15日(水) 9:30~11:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

若者の心と体の相談
▶日時 13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 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/9:00~11:30、13:00~16:00
※いづ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。

がん検診のお知らせ

▶検診内容・対象者・料金 ※65歳以上無料

検診項目	対象者	料金
肺がん検診	18歳以上	700円※
胃がん検診		1,400円※
大腸がん検診		1,000円※
乳がん検診	40歳以上 ※平成23年度に 受診した方は受診できません	3,300円
子宮がん検診	18歳以上 ※平成23年度に 受診した方は受診できません	1,200円※
骨粗しょう症 検診	18歳以上	500円
肝炎ウイルス 検診	40歳以上 ※過去に検査を 受けたことがない方	1,000円

▶検診場所 加古川総合保健センター

▶加古川総合保健センターでの検診日

月	日
8月	8、18、21、24、29、31日
9月	7、10、14、18、25、26、29日
10月	2、3、9、17、20、23、26、29、31日
11月	2、5、8、14、20、28、29日
12月	4、5、10、12、19日
1月	9、12、16、18、24、29、31日
2月	5、8、9、15、18、21、26、28日

▶中央公民館での検診日

12月 20日(木)、21日(金) ※午前のみ

※中央公民館検診では、婦人科検診はできません。
●検診料金の免除について

▶対 象 ①生活保護法による被保護世帯に属する方
②町県民税非課税世帯(世帯全員が町県民
税非課税)に属する方

▶手続き 加古川総合保健センターに申し込み後、受診1
週間前までに朱肉を使う印鑑を持参のうえ、す
こやか環境グループまで申請してください

▶検診申込 加古川総合保健センターへ電話で申し込
んでください

加古川総合保健センター ☎079(429)2923

▶問合せ 申し込み以外の検診についてのお問い合わせはすこやか環境グループへお問い合わせください
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

※広報はりま7月号の「65歳以上の方へ、巡回がん検診のお
知らせ」記事にて、検診料金(乳がん検診・子宮がん検診)
に誤りがありました。訂正して、お詫びいたします。
(誤)乳がん検診 無料⇒(正)乳がん検診 3,300円
(誤)子宮がん検診 3,300円⇒(正)子宮がん検診 無料

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

「賢い水分補給」について

運動を行うと体温が上昇し
ますが、身体は汗をかくこと
で上がった体温をもとの状態
に戻すように調節します。
汗をかくために血液は皮膚
に送られますが、運動強度が
あがると皮膚だけではなく動
きの激しい筋肉にも酸素が必
要となり、血液が筋肉にも流
れるようになります。
皮膚から水分が蒸発し、さ
らに血液が必要になった状態
で運動を続けると、汗をかく
たびに血液中の水分が減って
しまい、血液の流れが悪くな

ってしまいます。ドロドロに
なってしまった血液は流れを
悪くするだけでなく、血液
量そのものも減っているた
め、身体にたまった熱を逃が
すことや、筋肉を動かす機能
が低下します。
身体が水分不足になると筋
肉のみならず、頭痛やめま
い、吐き気など体調に変化が
現れます。

水分補給のポイント

水分不足を解消するには、
十分な水分補給が欠かせませ
ん。ただし一度に大量の飲み
物を飲むとかえって調子が悪
くなる場合があるので、飲む
量やタイミングに気を付けま
しょう。

○運動を始める30分前、250
500mlを何回かに分けて飲む
○運動中は、20分〜30分ごと
に一口〜200ml程度を飲む
○運動が終わったあとは、減
った体重分を補うように何回
かに分けて飲む
つい冷たい飲み物が欲しく
なりますが、「冷やしすぎ」は
禁物です。温度は8〜13度程
度に調整してください。水分
とともに失われた塩分やエネ

ルギーを補給するため、運動
時には塩0.1〜0.2%程度、糖
2.5〜3%程度を含んだ飲み物
が理想です。

注意してください

◆糖分◆
ジュースや炭酸飲料など糖
分の多い清涼飲料水を飲みす
ぎると、血糖値が急激に上昇
して「ベットボトル症候群」
と呼ばれる症状を引き起こす
ことがあります。

清涼飲料水(角砂糖16個分)
スポーツドリンク(11個分)
もともと一般成人が一日に
摂取している糖分は50g(3
gの角砂糖16個分)までとさ
れています。

◆塩分◆

日本人は普段の食事で必要
以上の塩分を摂取しがちで
す。運動などで大量の汗をか
く場合はその都度補給する必
要がありますが、日常生活で
じわじわ汗をかく程度の場合
は、くれぐれも塩分のとりす
ぎに注意しましょう。