

平成28年度播磨町すくすく健康づくりカレンダー

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。▶問合せ すこやか環境グループ ☎ 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
両親学級	① 北部子育て支援センター		28						26				
	南部子育て支援センター					27						25	
	② 北部子育て支援センター			18						24			
	南部子育て支援センター						24						25
まんまクッキング		5		14		9		11		13		14	
健康診査	乳児健診	20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	15
	対象者	H27.12生	H28.1生	H28.2生	H28.3生	H28.4生	H28.5生	H28.6生	H28.7生	H28.8生	H28.9生	H28.10生	H28.11生
	10か月児健診	協力医療機関での個別健診											
	対象者	H27.6生	H27.7生	H27.8生	H27.9生	H27.10生	H27.11生	H27.12生	H28.1生	H28.2生	H28.3生	H28.4生	H28.5生
	1歳6か月児健診	1	20	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
	対象者	H26.9生	H26.10生	H26.11生	H26.12生	H27.1生	H27.2生	H27.3生	H27.4生	H27.5生	H27.6生	H27.7生	H27.8生
3歳児健診	8	27	10	8	19	9	14	11	9	13	10	10	
対象者	H25.1生	H25.2生	H25.3生	H25.4生	H25.5生	H25.6生	H25.7生	H25.8生	H25.9生	H25.10生	H25.11生	H25.12生	

すくすく教室のご案内

●両親学級 (2回1コース)

赤ちゃん誕生を心待ちにしているパパとママが、出産・子育てについて学ぶ教室です。

①妊娠中の歯の手入れ、妊娠中の過ごし方、赤ちゃん人形抱っこ体験、妊婦シミュレーション

②妊娠中の栄養、子育て体験(お風呂など)、参加者交流
※1回のみ参加も可能です。

▶場所・時間 開催日は上記カレンダーの通り
・北部子育て支援センター 10:00～12:00
・南部子育て支援センター 13:30～15:30

▶持ち物 母子健康手帳

●まんまクッキング (離乳食講習会)

お乳から幼児食へ。あせらずゆっくり赤ちゃんの力に応じた素材と調理の工夫で、食べることが大好きで元気な子どもに育てましょう。

▶時間 開催日は上記カレンダーの通り
10:00～11:30

▶場所 中央公民館

▶持ち物 母子健康手帳

健康診査のご案内

健康診査の名称	受付時間	場所	持ち物
乳児健診	13:00～13:20	福祉会館	母子健康手帳、通知書(問診票)
10か月児健診(個別健診)	播磨町、稲美町、加古川市の協力医療機関		母子健康手帳、通知書(問診票)
1歳6か月児健診	13:00～13:30	福祉会館	母子健康手帳、通知書(問診票)
3歳児健診	13:00～13:30	福祉会館	母子健康手帳、通知書(問診票、問診票②眼科、問診票③耳鼻科)、尿(5cc程度)

平成28年度 子どもの定期予防接種予定表

▶種類 ヒブ、小児用肺炎球菌、BCG、四種混合(または不活化ポリオワクチン)、麻しん風しん混合、水痘、日本脳炎、二種混合

▶接種場所 医療機関(播磨町、稲美町、加古川市、明石市、高砂市の協力医療機関)
※実施日については、医療機関ごとに異なりますので、接種に行く前に必ず協力医療機関へ予約してください。



種類(接種回数)	対象年齢	注意事項	
ヒブ	生後2～60ヵ月に至るまで	接種回数は、接種開始年齢により異なります	
小児用肺炎球菌	生後2～60ヵ月に至るまで	接種回数は、接種開始年齢により異なります	
四種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオ)	1期初回(3回) 1期追加 ※計4回	生後3～90ヵ月に至るまで(生後3～12ヵ月がのぞましい) 標準的には、1期初回は3～8週間の間隔で3回接種します。追加接種は、1期初回終了後、6ヵ月以上の間隔において1回接種します	
不活化ポリオ	※計4回 ※生ポリオを接種した回数により、接種回数が異なります	生後3～90ヵ月に至るまで ※三種混合を終了した方でポリオの規定回数を受けていない方に限る 任意接種で不活化ポリオワクチンを1～3回接種されている方についても、対象年齢であれば、不足分を接種することができます	
BCG	生後1歳未満(生後5～8ヵ月がのぞましい)		
麻しん風しん混合	1期	生後12～24ヵ月に至るまで	
	2期	満5～7歳未満で小学校就学前の1年間(平成22年4月2日～平成23年4月1日生)	接種期間は、平成28年4月1日～29年3月31日までです
水痘	2回	生後12～36ヵ月に至るまで(生後12月～15月がのぞましい)	標準的には、1回目接種後6～12月の間隔において1回接種します
日本脳炎	1期初回(2回) 1期追加 ※計3回	生後6～90ヵ月に至るまで(3歳がのぞましい)	平成17年度から21年度にかけての日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した人(平成8年4月2日～平成19年4月1日生まれの人)に対しては、左記の対象年齢に限らず、20歳未満までに日本脳炎予防接種が受けられます。この年齢の方で明石の医療機関で接種を希望される方は、手続きが必要ですので予防接種予診票と接種券を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください。
	2期	満9～13歳未満(9～10歳がのぞましい)	
二種混合(ジフテリア、破傷風)	満11～13歳未満(11～12歳がのぞましい)		

※医学的な理由で長期にわたり療養が必要な方で、接種年齢での定期予防接種が困難な場合は、ご連絡ください。

※保護者が特別な理由で、予防接種を受ける子どもに同伴できない場合、保護者の代わりとして子どもの健康状態を普段からよく知っている家族の者などが同伴することで接種できます。なお、保護者以外の方が予防接種に同伴される場合は、保護者からの委任状が必要となります。委任状は、協力医療機関、役場すこやか環境グループでお渡しします。ご理解とご協力をお願いします。

※転入などで、予防接種券・予防接種予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳をお持ちのうえ、すこやか環境グループ窓口までお越しください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎ 079 (435) 2611

後期高齢者の糖尿病相談をはじめます

「糖尿病」と聞くと、食事制限で大変そう…と思われていませんか？ 普段の生活でどのようなことに気を付けたらよいのか、糖尿病療養指導士が相談に応じます。ご希望の方はすこやか環境グループまでご連絡ください。

- ▶**対象** 後期高齢者医療加入者で糖尿病の治療中または糖尿病予備群の方
- ▶**日時** 毎月第4水曜日 13:30~15:30
※詳しくは、右ページ「いきいき健康づくり」の後期高齢者糖尿病相談および毎月の保健行事のページをご覧ください。
- ▶**場所** 福祉会館
- ▶**持ち物** 健診または血液検査の結果、食事記録(2日分)
- ▶**申込み** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

平成28年度播磨町いきいき健康づくりカレンダー

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。▶**問合せ** すこやか環境グループ ☎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	19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	21
糖尿病相談	14	12	9	14	18	8	13	10	8	12	9	9
高齢者糖尿病相談	27	25	22	27	24	28	26	23	28	25	22	22
健診結果説明会							20				23	
特定健診	5月~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5月号広報と同時に配布される「播磨町健診のお知らせ」についてをご覧ください。											
がん検診	5月~2月加古川総合保健センター、中央公民館・野添コミセン(肺・胃・大腸がんのみ)で受けられます。詳しくは5月号広報と同時に配布される「播磨町健診のお知らせ」についてをご覧ください。											
特定健診(中央公民館健診)				23・25			1・27			30	14	
特定健診(野添コミセン)				30								
歯周疾患検診	4月1日~2月28日											
子宮がん個別検診	4月1日~2月28日											
巡回がん検診												

7月23、25、26日…中央公民館
7月28、29、30日…野添コミセン

8月4、6日…福祉会館

いきいき教室(大人の健康づくり)のご案内

健康・栄養相談(予約制)	▶ 時間 13:30~15:30 ▶ 場所 福祉会館 ▶ 対象 播磨町民の方ならどなたでも ▶ 内容 健診の結果で気になることがある方、高血圧・脂質異常症などと言われたがどうしたらいいの?と言われる方、健康や食事に関する相談をお受けします ▶ 持ち物 健診結果、食事記録
糖尿病相談(予約制)	▶ 時間 13:30~15:30 ▶ 場所 福祉会館 ▶ 対象 国民健康保険加入者で糖尿病糖尿病の治療中の方、糖尿病予備群の方 ▶ 内容 糖尿病に関する食事について糖尿病療養指導士が相談をお受けします ▶ 持ち物 検査結果、食事記録
高齢者糖尿病相談(予約制)	▶ 時間 13:30~15:30 ▶ 場所 福祉会館 ▶ 対象 後期高齢者医療加入者で糖尿病糖尿病の治療中の方、糖尿病予備群の方 ▶ 内容 糖尿病に関する食事について糖尿病療養指導士が相談をお受けします ▶ 持ち物 検査結果、食事記録
特定健診	▶ 対象 4月1日時点で播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の方 加古川総合保健センター、中央公民館、野添コミセン、協力医療機関で受けることができます。案内が届いてからお申し込みください
・がん検診(肺、胃、大腸、子宮、乳がん) ・骨粗しょう症検診 ・肝炎ウイルス検査 ・胃がんリスク検査	▶ 場所 加古川総合保健センター(JR加古川駅北側徒歩3分) ▶ 対象 18歳以上の播磨町民の方ならどなたでも受けられます ◎肺・胃・大腸・子宮がん・骨粗しょう症・胃がんリスク検査の対象は、18歳以上の播磨町民の方 ◎乳がん・肝炎ウイルス検査の対象は、40歳以上の播磨町民の方 ※乳がん・子宮がんは2年に1回の受診となるため、平成27年度に受診された方は今年度受診できません。 ※子宮がん検診は、加古川市・稲美町の産婦人科協力医療機関でも受けられます。まずは加古川総合保健センターへお申し込みください。 ▶ 予約 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
歯周疾患検診(協力医療機関へ予約必要)	▶ 場所 播磨町・稲美町・加古川市・高砂市の協力医療機関 ▶ 対象 28年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方が対象です。案内が届いてからお申し込みください

4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27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28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27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、すこやか環境グループへ申し出てください。			
1歳6カ月児健康診査	1日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成26年 9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	8日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成25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)
まんまクッキング	5日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成27年 11月~12月生まれの乳児	*母子健康手帳 事前の申し込みが必要です

いきいき健康づくり ※年齢は平成29年3月31日時点

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	費 用	申 込 み
歯周疾患検診	通年(平成29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 ※対象者には個別に通知しています。	無料	協力医療機関に電話で予約のうえ、受診してください。

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	費 用	申 込 み
子宮がん個別検診	通年(平成29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(8医療機関)	18歳以上の町民 ※平成27年度に受診された方は、受診できません。	①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が必要と認めた方のみ) ※65歳以上の方は、無料です。	加古川総合保健センター(受診券を郵送します) ☎079(429)2923

検診料金の減免について ①生活保護世帯 ②町県民税非課税世帯 の方は、加古川総合保健センターに申し込み後、印鑑(朱肉を使うもの)を持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください。

内 容	日時▶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(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) *健診結果、食事記録
糖尿病相談	14日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶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
後期高齢者糖尿病相談	27日(水) 13:30~15:30(受付時間) ▶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

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

こころのケア相談 ▶ 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・無料で実施 ▶ 日時 13日(水)、27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 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・年末年始(12月30日~1月3日)
診療時間/9:00~11:30、13:00~16:00 ※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。