

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)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	17日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成28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28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27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。			
1歳6カ月児健康診査	5日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成27年1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	19日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成25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)
両親学級	27日(土) 13:30~15:30 ▶南部子育て支援センター	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 *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
まんまクッキング	9日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成28年3月~ 4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
がん検診 肝炎ウイルス検診 基本健診	17日(水)、24日(水)は加古川総合 保健センターまでバスを運行しま す。12:30発 播磨町役場 ※バスの利用は予約が必要です	18歳以上の住民 (ただし ・乳がん検診 40歳以上 ・肝炎ウイルス検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳)	・肺がん(結核) 700円★ ・胃がん 1,400円★ ・大腸がん 1,000円★ ・子宮がん 1,200円★ ・骨粗しょう症 500円 ・乳がん 3,300円 ・肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円 ・胃がんリスク検査 無料 ・基本健診 1,000円 ★印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に 1度の検診です。	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923 特定健診、後期 高齢者健診対象 の方には受診票 を5月中旬に郵 送しています。 4月2日以降に国 民健康保険に加入 された方、受診 票を紛失した方 は、保険証をお 持ちのうえ、す こやか環境グル ープまでお越し ください。
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 加古川市加古川町篠原103-3 (JR加古川駅北側)	40歳以上の播磨町国 民健康保険加入者(4 月1日~健診日まで資 格のある方)	・特定健診 無料 ※特定健診受診票、国民健康保険 被保険者証が必要です。	
後期高齢者 健診		後期高齢者医療保険 加入者で生活習慣病 の治療をしていない方	・後期高齢者健診 無料 ※後期高齢者健診受診票、後期高 齢者医療被保険者証が必要です。	
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 栄養相談	16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	18日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	国民健康保険加入者	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
高齢者糖尿病相談	24日(水) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	後期高齢者医療保険 加入者	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 8日(月)、22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 10日(水)、24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 17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・お盆(8月13日~15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。

お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

しっかり眠れていますか?

皆さん、「しっかり眠れた!」と思う日は、週に何回ありますか?大人の平均的な睡眠時間は、6時間~8時間といわれていますが、暑い日が続いているので、寝苦しさからすっきり目覚められない方もいらっしゃると思います。ご自身の睡眠環境を一度見直してみませんか?

①寝室の温度や湿度はどうか?

寝室や寝床の中の温度や湿度は、寝つきや睡眠の深さに影響します。温度が低すぎると、熱を逃がさず体温を保とうとし、温度や湿度が高すぎると、発汗がうまくできずに熱が逃げて行かず、どちらにしても効果的に体温が下がらないために寝つきが悪くなります。体温や湿度は季節によって、心地よいと感じる程度に調整しましょう。

②眠る前に光を浴びていませんか?

青白い光や白っぽい光は、眠りにくくなります。布団に入ってから携帯電話やスマートフォンの使用は、避けるようにしましょう。

朝目覚めたら朝日を浴びると体内時計のリズムをリセットするのに役立ちます。体内時計がリセットされてから15~16時間後に眠気が出てくるといわれていますので、起床後は早めに太陽の光を浴びるのをオススメします。

③就寝前にたばこやカフェインをとっていませんか?

カフェインは寝つきが悪くなり、睡眠の質も悪くなります。コーヒーやココア、緑茶や栄養ドリンクなどに多く含まれているので、寝つきが悪い方はご注意ください。

寝つける時間は、日中の体の動かし具合や季節によっても変わります。睡眠時間にこだわらず、眠れないときは眠気がでるまで寝床につかない、眠りが浅いときには、遅寝・早起きにするなども効果があります。

ただし、眠れない中には、こころのSOSが出ている場合もありますので、眠れない日が2週間以上続くようであれば、一度医師などにご相談ください。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

水分補給の重要性

夏場の水分補給が大切であることは皆さんもご存じのことと思いますが、1度にがぶ飲みしたり、冷たい水を流し込むのは、胃に負担をかけてしまいます。冷たい水が美味しく感じられませんが、水分を上手にとらないとかえって夏バテをおこしてしまいます。

このくらいの量が必要?

1日に人間の体から出る水分は、尿が約1,000~1,500ミリリットル、便が約900ミリリットル、生理的に失われるものが約1,000ミリリットル。合計、2,000~2,500ミリリットルの水分が失われています。一方、食事から摂取する水分は約2,000ミリリットル、体内での代謝水が約200ミリリットルということになるので、1日約800~1,300ミリリットルを補給する必要があります。体内の水分量を保つために、私たちは食事や飲み物などで毎日適度な水分を補給しています。この補

給が不十分になり体内の水分が不足すると、喉に渴きを覚えて水分を欲したり、尿の量を減らしたりして体内の水分を調節する機能が働きます。一般成人についてはこまめな水分補給を行えば必要量を摂取することは容易ですが、高齢者は、本人や周囲の人間も意識をもって水分を摂り入れることが必要です。高齢者の体内には成人と比べて水分量が多くなく、そのうえあまり喉が渇かないということも増えてきているうえに、トイレが近くなるという理由から必要な水分補給自体を控えてしまっている方が多いです。

そのため、少し多めに汗をかいただけでも脱水症を引き起こすことがあります。水分補給をしないと脱水症、熱中症はおろか脳梗塞や心筋梗塞などの病気も併発してしまふ恐れもあるようです。持病により水分量を制限されている場合がありましたら担当の医師に適切な水分摂取量を探ね

た上で水分補給をしてください。高齢者は自分の喉の渇きに気づきにくいこともありまのでご本人が自分でケアしきれなければ、周囲にいる家族などが配慮をしなければなりません。

高熱が出たときや嘔吐、下痢が見られたときには水分補給にも配慮が必要になります。



センターからのお知らせ いきいき茶房のご案内

いきいきセンターでは、暑い時期にご来館いただいた方に、カキ氷などをサービスする「いきいき茶房」を期間限定で開催いたします。ぜひ一度お越しください。

▼期間 8月12日(金)~18日(木)
※時間については、お問い合わせください。