

妊婦歯科健診

妊婦の歯の健康を守るため、妊婦歯科健診を実施しています。むし歯や歯周病は、妊娠中に悪くなりやすく、お腹の赤ちゃんにも影響します。ご自身の歯を守るためにも、ぜひこの機会に健診を受けましょう。

▶**対象** 町内に住所を有し、母子健康手帳の交付を受けた人

▶**受診期間** 出産当日までに1回

▶**健診場所** 妊婦歯科健診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市の医療機関)

※**電話で予約のうえ**、受診してください。

▶**健診内容** ①妊婦歯科健診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます) ②PMTC(前歯6本)

▶**健診料金** 500円

▶**健診に必要な物** 妊婦歯科健診受診券、母子健康手帳、健康保険証、(該当者のみ)妊婦歯科健診費用免除決定書

▶**受診券の交付** 母子健康手帳交付時にお渡ししています。播磨町以外で母子健康手帳の交付を受けた人は、朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループにお越しください

健診料金の免除

▶**免除対象** ①生活保護法による被保護世帯に属する人 ②町県民税非課税世帯(世帯全員が非課税)に属する人

▶**免除の受け方** ①または②に属する方は、医療機関に申し込み後、受診日の1週間前までに、印鑑(朱肉を使うもの)をお持ちのうえ、すこやか環境グループにお越しください

▶**申込み・問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

料理教室参加者を募集します

今月のテーマは「かしこく油を使おう!」です。▶**持ち物** エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具

▶**申込み・問合せ** 事前に申し込んでください すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●いずみ会料理教室

▶**日時・場所**

いずれも9:30~13:00

6月6日(火) 中央公民館

6月14日(水) 野添コミセン

6月16日(金) 中央公民館

6月21日(水) 南部コミセン

▶**費用** 500円(当日徴収)

●男性料理教室

▶**日時** 6月17日(土)

9:30~13:00

▶**場所** 中央公民館

▶**費用** 500円(当日徴収)

●子育てママの料理教室

▶**日時** 6月9日(金)

10:00~13:00

▶**場所** 南部コミセン

▶**定員** 25人

▶**費用** 400円(当日徴収)

※託児はありません。

献血のお知らせ

皆さまの献血へのご理解とご協力をお願いします。

▶**日時** 6月23日(金)10:00~11:45、13:00~15:30

▶**場所** 中央公民館 ロビー ※献血会場が変更していますのでご注意ください。

▶**献血内容** 400ml献血 ▶**協力団体** 播磨町いずみ会

▶**問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

一般社団法人 加古川医師会、加古川小児科医会

平成29年度 第2回 市民健康フォーラム「急変しやすい子どもの体調 こんな時どうする?」

▶**日時** 6月17日(土)14:00~16:00

▶**場所** 加古川総合保健センター(ウェルネージかこがわ)1階 ウェルネージホール

▶**司会** 米谷昌彦(加古川中央市民病院 小児科)

▶**演題・講師**

「子どもによくある症状と対処~発熱・嘔吐・下痢・けいれんなど~」伊東利幸(いとうこどもクリニック)

「注意が必要な子どもの事故~最近の実例を踏まえて~」藤田晃生(ふじたこどもクリニック)

▶**託児** 無料(定員になり次第締め切ります。定員になり、受付できなかった場合のみ連絡します)

▶**託児申込み** 保護者氏名、住所、電話、子どもの名前(ふりがな)、年齢、性別を記入し、事務局までFAXまたは郵送、メールでお申し込みください

▶**問合せ** 加古川医師会 ☎079(421)4301 FAX079(421)4303

Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

※メールは、タイトルに「市民健康フォーラム」と入力してください。



参加しよう! ためになる妊娠中の教室

▶**問合せ** こども窓口 ☎079(435)0366

妊娠により赤ちゃんの誕生を心待ちにしているお母さん・お父さん、楽しいマタニティライフを過ごされていますか?喜びや楽しみを感じている

一方で、気になっていることや不安に思うこともあると思います。医療機関では、ゆっくり話ができません。

播磨町では、妊婦さんとそのご家族を対象に「両親学級」「子育て準備教室」を開催しています。日頃気になっていることを気軽に聞いてもらい、「楽しかった。参加して良かった」と思える教室を目指しています。

●「両親学級」~お父さん、出番ですよ!~

「両親学級」はお父さんが参加しやすい土曜日に、子育て支援センターで開催しています。助産師からのお父さん向けのアドバイス(男性と女性の考え方の違い、お父さんにできることなど)や妊婦体験・沐浴体験、歯科衛生士の歯の話などがあり、お父さんの参加率が

高い教室です。

参加者からは、「妊婦体験や沐浴体験ができて良かった」「他の参加者と話せて楽しかった。情報交換ができた」「歯の話はなかなか聞く機会がないので、知れて良かった」などの声が聞かれます。

●「子育て準備教室」

~妊娠中から知っておきたい!産後の心と体の変化~

産後の心と体の変化について妊娠中から知っておくことは、産後の不安の軽減につながります。この教室では、産後の心と体の変化を学ぶと共に、乳腺炎・腰痛・授乳中の服薬など、産後にお母さんが困りやすい内容について、専門職が分かりやすく話し、お母さん自身でケアできるようにする教室です。助産師の個別相談もあります。



日程は、広報4月号の「すくすく健康づくりカレンダー」と、毎月の「すくすく保健行事と相談」の欄に掲載しています。ぜひお気軽にご参加ください。

6月のすくすく保健行事と相談

▶**問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(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	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	21日(水)13:00~13:20 福祉会館	平成29年2月生の乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	平成29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(協力医療機関)	平成28年8月生の乳児	*母子健康手帳 *健康受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
1歳6か月児健康診査	2日(金)13:00~13:30 福祉会館	平成27年11月生の幼児	*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26年3月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
両親学級	24日(土)10:00~12:00 北部子育て支援センター	出産予定の夫婦	子育て体験(お風呂など)、パパママ子育ての話~パパに知ってほしいこと~ *母子健康手帳
まんまフッキング	13日(火)10:00~11:30 中央公民館	平成29年1月~2月生の乳児の保護者	(予約制) *母子健康手帳
赤ちゃん相談	7日(水)10:00~11:00 南部子育て支援センター 14日(水)10:00~11:00 北部子育て支援センター	おおむね1歳未満の母子	助産師、栄養士が相談に応じます。わくわくさろん、ニコニコさろんの中で実施します。
授乳相談	30日(金) 9:30~15:30 福祉会館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル

日時(受付時間)/場所	内 容		対 象	金 額	費用減免
6月3日(土)、8日(木)、13日(火)、16日(金)、19日(月)、21日(水)、27日(火)、29日(木) 7月1日(土)、3日(月)、12日(水)、14日(金)、18日(火) 8:30~11:00、13:15~15:30 (婦人科検診は午後のみ) ※□で囲んだ日程は、加古川総合保健センターまでバスを運行します。(要予約) 役場12:30出発 ▶実施場所・申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923	肺がん ※どちらか一方しか受けられませんか	レントゲン	20歳以上	500円	①65歳以上 ②生活保護世帯、住民税非課税世帯
		胸部CT	50歳以上	5,000円	
	胃がん ※どちらか一方しか受けられませんか	レントゲン(バリウム)	40歳以上	1,400円	①65歳以上 ②生活保護世帯、住民税非課税世帯
		胃内視鏡(胃カメラ) ※2年に1度の検診です	50歳以上	4,000円	
	大腸がん(便潜血検査)		20歳以上	500円	①65歳以上 ②生活保護世帯、住民税非課税世帯
	乳がん ※マンモグラフィは、2年に1度の検診です	マンモグラフィ	40歳以上	1,000円	②生活保護世帯、住民税非課税世帯
		エコー(超音波)	30~39歳	1,000円	
	子宮頸部がん(子宮の細胞をこすり取る細胞診) ※2年に1度の検診です		20歳以上	1,000円	①65歳以上 ②生活保護世帯、住民税非課税世帯
	前立腺がん(血液検査)		50歳以上	1,500円	
	肝炎ウイルス(血液検査) ※生涯に一度		40歳以上	1,000円	②生活保護世帯、住民税非課税世帯
胃がんリスク(血液検査) ※生涯に一度		18歳以上	無料		
骨粗しょう症検診		40歳以上	500円	②生活保護世帯、住民税非課税世帯	
特定健診		播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の人 ※4月1日から健診日まで加入資格がある人に限る	無料		
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人	無料		
基本健診		30~39歳	1,000円	②生活保護世帯、住民税非課税世帯	
通年(平成30年2月末まで)時間は各協力医療機関による ▶場所 加古川市、稲美町の協力医療機関 ▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923	子宮頸部がん個別検診	20歳以上 ※平成28年度に受診した人は受診できません	1,500円	①65歳以上 ②生活保護世帯、住民税非課税世帯	
通年(平成30年2月末まで)時間は各協力医療機関による ▶実施場所・申込み 播磨町、稲美町、加古川市、高砂市内の協力医療機関。協力医療機関に電話で予約のうえ、受診してください	歯周病検診	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		

●検診費用の減免について 費用減免の「①65歳以上」については、手続き不要です。「②生活保護世帯、住民税非課税世帯」の人は、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)をお持ちのうえ、すこやか環境グループにお越しください。

●特定健診の受診票がお手元にない場合

4月1日現在、国民健康保険に加入している人には、受診票を送付しています。4月2日以降に国民健康保険に加入した人で、平成29年度に特定健診を受けていない人が、特定健診を希望する場合、または受診票を紛失した人は、6月1日以降に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。

▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すこやか環境グループでは問い合わせに対応しますが、検診の申し込みは受け付けできません。検診の申し込みは、加古川総合保健センターにお願いします。

後期高齢者の方限定！ストレッチ体操とポールウォーキング教室

ストレッチ体操は、呼吸を整えたり、体を伸ばすなど、ゆったりした簡単な体操です。ポールウォーキングは、2本の専用のポールを持って歩きます。足腰への負担が少なく、普段よりも歩幅が広くなり、姿勢がよくなります。膝や腰への負担が少なく、痛みがある方も安全に体を動かすことができます。専用のポールは役場で準備しますので、お持ちでない方もぜひどうぞ。(要予約)

- ▶対象 播磨町民で後期高齢者医療に加入している人
- ▶日時 6月13日~7月18日の毎週火曜日 10:00~11:00
- ▶場所 BiVi土山2階(JR土山駅南側)

- ▶定員 先着25人
- ▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭き用タオル
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

歯周病検診

6月はむし歯予防月間です。歯を失う原因の約9割を占めるのが歯周病とむし歯です。ぜひ、この機会に検診を受け、「お口の健康」について考えましょう。

- ▶対象 今年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる町民 ※対象者には、受診券を送付しています。
- ▶受診期間 平成30年2月末日まで
- ▶場所 歯周病検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ※電話で予約のうえ、受診してください。
- ▶内容 ①歯周病検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます) ②PMT C(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)

- ※PMT Cは、歯面とその周辺の歯垢を除去し、むし歯・歯周病の予防効果があります。また歯の表面がツルツルして気持ちよく、歯の着色を落とすことができます。いわば歯の表面のクリーニングです。
- ▶検診費用 無料
- ▶検診に必要な物
・歯周病検診受診券
・健康保険証
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

後期高齢者歯科口腔健診

口の中の健康は、「噛める」「飲み込める」以外にも、肺炎の予防や体の健康を保つことにもつながります。いつまでもいきいきと過ごすためにも、口の中の健康状態を確認してみませんか？

- ▶対象 76歳以上の後期高齢者医療加入の町民 ※対象者には、受診券を送付しています。
- ▶受診期間 平成30年2月末日まで
- ▶場所 後期高齢者歯科口腔健診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ※電話で予約のうえ、受診してください。
- ▶内容 歯科口腔健診

- ▶健診費用 無料
- ▶健診に必要な物
・後期高齢者歯科口腔健診受診券
・後期高齢者医療被保険者証
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

今月のいきいき 保健相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

内 容	日時(受付時間)/場所	対 象	備 考(*は持ち物)
健康相談	6月20日(火) 13:30~15:30 福祉会館	町民	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(2日分)
糖尿病相談	6月8日(木) 13:30~15:30 福祉会館	播磨町国民健康保険加入者で糖尿病を治療中の 人、糖尿病予備群の人	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(2日分)
後期高齢者健康栄養相談	6月28日(水) 13:30~15:30 福祉会館	後期高齢者医療加入者の 町民	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(2日分)

加古川健康福祉事務所の保健相談

こころのケア相談

- ▶日時 6月12日(月)、26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 6月14日(水)、28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 6月21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日の午前)・年末年始(12月30日~1月3日)

▶診療時間 9:00~11:30、13:00~16:00

※いづれも急患を受け付けしますので、不急の人はご遠慮ください。