

播磨町

子育て支援センター

福祉グループ ☎079(435)2362

北部子育て支援センター ☎078(944)0717

南部子育て支援センター ☎079(437)4188

～お願い～

駐車場が少ないので、南部・北部子育て支援センターへは、徒歩か自転車でお願いします。

ご存知ですか？ 児童のための3つの手当

児童の心身の健やかな成長と福祉の増進を図るため、3つの制度（児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当）を紹介します。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の届出書の提出を忘れずに

該当者には通知しますので、受付期間内に、必ず提出してください。この届を期限内に提出されないと、8月分以降の手当が受給できませんので、ご注意ください。

●児童扶養手当を受けている人は、「現況届」を提出してください。

▼提出期間

8月1日(火)～31日(木)

●特別児童扶養手当を受けている人は「所得状況届」を提出してください。

▼提出期間

8月14日(月)～9月11日(月)

▼問合せ 福祉グループ ☎079(435)2362

子育て支援センター わくわくニコニコの予定

0歳児の集まり「すやすや」「よちよち」、1歳児の集まり「ぐんぐん」、2歳児の集まり「のびのび」に参加してお友達と交流しながら、親子で楽しい時間を過ごしましょう。

	南部 子育て支援センター	北部 子育て支援センター
すやすや（0歳児） 平成29年4月2日まで	▶日時 8月2日（水） 10：00～11：00 ▶申込み 不要	▶日時 8月9日（水） 10：00～11：00 ▶申込み 不要
よちよち（0歳児） 平成28年4月2日～ 平成29年4月1日生		▶日時 8月22日（火） 10：00～11：00 ▶定員 先着20組 ※おおむね小学2年生までの兄弟も参加できます。 ▶申込み 8月1日（火） 午前9時から電話または直接受け付けます
ぐんぐん（1歳児） 平成27年4月2日～ 平成28年4月1日生		▶日時 8月8日（火） 10：00～11：00 ▶定員 先着20組 ※おおむね小学2年生までの兄弟も参加できます。 ▶申込み 8月1日（火） 午前9時から電話または直接受け付けます
のびのび（2歳児） 平成26年4月2日～ 平成27年4月1日生		

▶持ち物 名札（お持ちの人はご持参ください）、お茶、タオル
▶対象 町内在住の人
※動きやすい服装でお越しください。
※たくさんの人に参加していただきたいので、どちらか一方の支援センターに参加してください。
※駐車場が少ないので、徒歩・自転車でお越しください。
※詳しくは、それぞれの支援センターへお問い合わせください。

▼問合せ 福祉グループ ☎079(435)2362



体も心もグングン成長！～乳児期のはなし～

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

●体の成長

生まれてから1歳のお誕生日までに、体重は約3倍、身長は約1.5倍になり、乳児期は成長著しい時期です。

ただ、子どもの体格は個人差が大きいので、「うちの子は小さい…」と悩むことはありません。体格については、母子健康手帳にある「乳児身体発育曲線」を活用してください。私たち保健師も、この曲線で確認しながらアドバイスをしています。計測した結果を記録し、曲線の範囲に入っていれば問題ありません。曲線の下ギリギリの値であっても、曲線のラインに沿って大きくなっていけば順調に大きくなっていると思ってください。成長が横ばいになったり、体重が減っていくようなことがあれば、かかりつけの小児科に相談してください。

成長と同じく、発達にも個人差があります。「同じ月齢なのに、あの子はもうあんなことができる…」と落ち込むお母さんが結構おられます。乳児健康診査や10か月児健康診査で発達の確認もしています。他の子と比べたり、インターネットなどの情報で不必要に不安にならないよう、

気になることがあれば、専門職に相談してください。

●心の成長

乳児期の記憶は、私たちには残っていません。しかし、この時期に愛情をたっぷり受けることは、その後の心の成長に非常に大切です。泣いたら応えてくれる、みんなが笑って話しかけてくれる、いっぱい抱っこしてくれる…そんな経験をたくさんした子どもは、自分は愛され、大切にされる存在であるという思いが、心の奥で育ちます。その思いが、これから子どもが成長し、様々なことを経験する中で心の支えになります。難しく考えることも、プレッシャーに感じることもありません。ただ子どもと一緒に遊ぶ・楽しむ・笑う時間を少しでも持てたら良いと思います。とは言っても、お母さんもお父さんも人間です。365日元気ではられません。疲れた時は、家族や友人を頼って、適当に息抜きをしてください。役場には保健師、助産師、栄養士がいますので、気になることがあれば気軽に相談してくださいね。



来月号では離乳食について掲載します。

8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	16日（水）13：00～13：20 福祉会館	平成29年4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（協力医療機関）	平成28年10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	4日（金）13：00～13：30 福祉会館	平成28年1月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書（問診票）
3歳児健康診査	18日（金）13：00～13：30 福祉会館	平成26年5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）
子育て準備教室	9日（水） 13：30～15：30 福祉会館	おおむね妊娠6か月～9か月の人	妊娠初期から産後の生活に向けて、心と体の準備について、骨盤ケアも含めてお話をします。 *母子健康手帳
まんまクッキング	8日（火） 10：00～11：30 中央公民館	平成29年3月～4月生の乳児の保護者	(予約制) *母子健康手帳
赤ちゃん相談	2日（水）10：00～11：00 南部子育て支援センター 9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	25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

子宮がん・乳がん無料検診

対象者にクーポン券を郵送しています。まだまだ若いので大丈夫、と思っている人も多いと思いますが、この機会に受診をお勧めします。

▶**対象** 平成29年4月20日時点で播磨町に住居登録をしている人で、以下の生年月日の人

▷**子宮頸部がん**

・平成8年4月2日～平成9年4月1日生

▷**乳がん**

・昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生

▶**検診場所**

①加古川総合保健センター

申し込みが必要です。必ず、電話で予約してください。
加古川総合保健センター ☎079(429)2923

②協力医療機関

医療機関の一覧については、クーポン券に同封していますので、ご希望の医療機関に予約のうえ、受診してください。

▶**検診期限** 平成30年2月末日（1月以降は大変込み合います。早めに予約してください）

▶**その他**

①4月21日以降に転入してきた人

4月20日時点の住所地から案内が届きます。播磨町のクーポン券と引き換えますので、転入前の住所地で発行されたクーポン券と朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください。

②4月以降に町の検診としてすでに受診した人

クーポン券が届く前に播磨町が実施する検診を受診した人については、検診費用を返金しますので、すこやか環境グループまで申請にお越しください。

▶**申請に必要な物** 領収書、未使用のクーポン券、通帳など振込口座のわかる物、朱肉を使う印鑑

▶**問合せ**

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

肝炎無料検診

肝臓病の主な原因となる肝炎ウイルス感染の有無を確認し、適切な治療を受けていただくために、肝炎検診の無料券を対象者に郵送しています。

▶**対象** 平成29年4月20日時点で播磨町に住居登録をしている人で、以下の生年月日の人

▷**肝炎ウイルス**

・昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生

・昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生

・昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生

・昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生

・昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生

・昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生

・昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生

※肝炎ウイルスについては、過去に受診したことがない人が対象です。

▶**検診場所**

加古川総合保健センター、中央公民館、野添コミセン、健康いきいきセンター(日程などについては、無料券に同封している書類でご確認ください)

▶**申込み** 申し込みが必要です。必ず、電話で予約してください

加古川総合保健センター ☎079(429)2923

▶**検診期限** 平成30年2月末日（1月以降は大変込み合います。早めに予約してください）

▶**その他** 無料券が届く前に播磨町が実施する検診を受診した人については、検診費用を返金しますので、すこやか環境グループまで申請にお越しください

▶**申請に必要な物** 領収書、未使用の無料券、通帳など振込口座のわかる物、朱肉を使う印鑑

▶**問合せ**

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

月に1回は、乳がんの自己検診をしましょう

乳がんは、唯一自分で見つけられるがんです。

自己検診方法を覚えて、月に1回は必ず行いましょう。

チェックする日は、月経が終わって1週間以内の乳腺がもっとも安定した時期がおススメです。月経不順や閉経を迎えた人は、覚えやすい日を決めて行いましょう。

自己検診方法

●**見てチェック!**

①両手を下して楽な姿勢で鏡の前に立つ

②両手を腰にあてて同様にチェックする

③両手を頭の上にあげてみる

※鏡に映す角度を変えてみると効果的!

・**チェックポイント**

左右の乳房の形に差はないか

乳頭に異常はないか

乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれはないか

乳頭から異常な分泌物はないか

●**触ってチェック!**

・**入浴時に**

石けんをつけ、指の腹で軽く押さえながら、3本の指の腹で「の」の字を描きながらまんべんなく軽く押さえたりこりがないかを調べる。

・**横になって**

①腕を上げ、乳房の内側半分を調べる

②腕を下ろし、乳房の外側半分を調べる

③わきの下にしこりがないか調べる

④乳頭を軽くつまんで、分泌物がないかを調べる

※肩の下に薄い枕や座布団を敷くと調べやすい。

・**チェックポイント**

しこりはないか

乳頭から異常な分泌物はないか

わきの下にぐりぐりしたものはないか

気になることがあれば、乳腺外来や乳腺専門医がいる医療機関を受診しましょう。

▶**問合せ**

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

予防接種、忘れていませんか?

病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて、一定の間隔で追加接種を受ける必要があります。この機会を忘れずに接種しましょう。

まだ接種が済んでいない人は、夏休みなどを利用して、体調の良いときに接種してください。

対象者には予防接種手帳(予診票)を送付しています。転入などで予防接種手帳(予診票)をお持ちでない場合は、母子健康手帳をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください。

●**麻しん風しん混合<2期>**

▶**対象** 平成23年4月2日～平成24年4月1日生

(小学校就学前の1年間)

▶**接種期限** 平成30年3月31日

●**二種混合(ジフテリア・破傷風)**

▶**対象** 11歳～13歳未満

※11歳の誕生日を迎えたら、忘れずに接種しましょう。

●**日本脳炎<1期>**

▶**対象** 6ヵ月から生後90月(7歳6ヵ月)に至るまで

▶**標準的な接種期間**

1期初回 3歳に達した時から4歳に達するまでの期間

1期追加 4歳に達した時から5歳に達するまでの期間

(1期初回終了後おおむね1年後)

●**日本脳炎<2期>**

▶**対象** 9歳以上13歳未満

▶**標準的な接種期間**

9歳に達した時から10歳に達するまでの期間

平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの人は、9歳の誕生日を迎えたら、忘れずに受けましょう。

●**日本脳炎<経過措置>**

平成17年度から平成21年度にかけての接種の積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の接種を受ける機会を逃した人に対して、経過措置があります。

◎**経過措置1**

▶**対象** 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの20歳未満で日本脳炎を4回接種していない人

▶**接種時期** 20歳の誕生日の前日までに計4回を接種

特に、平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれで、4回の接種が済んでいない人は、忘れずにお受けください。

◎**経過措置2**

▶**対象** 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人で、日本脳炎1期(3回)が完了していない人

▶**接種時期** 9歳～13歳の誕生日の前日までに残りの回数を接種

詳しくは、すこやか環境グループまでお問い合わせください。

※明石市の医療機関で接種を希望する人は、事前に母子健康手帳と予診票をお持ちのうえ、役場すこやか環境グループにお越しください。

▶**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 栄 養 相 談	8月22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	8月10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	8月23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** 8月21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** 8月9日(水)、23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** 8月16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

※いずれも急患を受け付けますので、不急の人はご遠慮ください。

日時(受付時間)/場所	内容		対象	金額	費用減免
8月4日(金)、9日(水) 9月9日(土)、13日(水)、 15日(金) 8:30~11:00、 13:15~15:30 (子宮がん検診は午後のみ) ※□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、受診の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。

●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、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。

多忙な平日をお過ごしの方に朗報です 10月第3日曜日にがん検診が受診できます

10月の乳がん月間(乳がん早期発見強化月間)に合わせて、女性を対象にレディース検診(がん検診)を行います。女性特有のがんだけでなく、ほかのがん検診なども実施しますので、平日お忙しい人はぜひこの機会にお受けください。

▶日時 10月15日(日) ▶場所 加古川総合保健センター

▶対象 播磨町民の女性

▶内容・対象年齢・費用

検診種別	検査項目	対象年齢	費用
子宮頸がん		20歳以上	1,000円
乳がん	マンモグラフィ検査	40歳以上	1,000円
	乳腺エコー検査	30~39歳	1,000円
肺がん	胸部エックス線検査	20歳以上	500円
	胸部CT検査	50歳以上	5,000円
胃がん	胃部エックス線検査	40歳以上	1,400円
大腸がん		20歳以上	500円
骨粗しょう症		40歳以上	500円
肝炎ウイルス検査		40歳以上(生涯に1度)	1,000円
胃がんリスク検査		18歳以上(生涯に1度)	無料
特定健診		40歳以上の播磨町国民健康保険加入者	無料

※子宮頸がん・乳がん検診については、平成28年度、平成29年度ともに受診していない人が対象です。
 ※クーポン券をお持ちの人は利用できません。
 ※住民税非課税世帯の人(世帯の人全員が非課税)は、事前の免除申請により無料になります。印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループに、受診日の1週間前までに手続きにお越しください。

ただし、乳がん(乳腺エコー検査)、肺がん(胸部CT検査)については、免除になりません。

▶申込み開始日 8月7日(月)

※定員になり次第、申し込み受付は終了しますので、ご希望の人は、早めにお申し込みください。

▶申込み 加古川総合保健センター

☎079(429)2923

受付時間 平日8:30~17:00(8月14日、15日を除く)

▶申込み以外の問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611



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、痛みがある人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、お持ちでない人もぜひどうぞ。(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 8月22日~9月26日の毎週火曜日

10:00~11:00

▶場所 野添コミセン

▶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

一般社団法人 加古川医師会、加古川内科医会 平成29年度 第4回 市民健康フォーラム「在宅・施設・病院それぞれの看取り」

市民健康フォーラムは、色々なテーマで年間10回開催し、専門の立場から医師などが分かりやすく講演します。正しい知識を身につけましょう！！(申し込み不要。無料)

▶日時 8月19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 マリンガホール

▶司会 中田邦也(中田医院)

▶テーマ・講師

「当院における在宅看取りの検討」小武道雄(おだけ内科循環器科)

「看取りを見据えた在宅医療における有床診療所の特徴と役割」西村正二(西村医院)

「病院での緩和ケアと看取りについて」田中祐子(県立加古川医療センター緩和ケア内科)

▶問合せ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301