

北部子育て支援センター

子育て講座

絵本タイムを楽しむために

「読み聞かせが大切」と聞かされたけれど「どんな絵本を選べばいいの?」「どんなふうに進めばいいの?」など不安や疑問を解消しながら、お母さんも絵本の世界を楽しみましょう。

▼日時 3月9日(金) 午前10時~11時30分
▼場所 野添コミセン 大会議室

▼講師 田中八潮
▼対象 就園前の子どもの保護者

▼定員 先着20人
※講座は母子分離の形での参加になります。(託児定員先着15人)

▼申込み・問合せ 2月3日(土)午前9時から電話または直接受け付けます

北部子育て支援センター
☎078(944)0717

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。

がん検診無料クーポン券の利用は、2月末日までです

対象となる人にお送りしたがん検診無料クーポン券(子宮がん・乳がん)は、もうお使いですか?使用期限は2月末日ですが、これからの時期、非常に混みますので、早めにご予約・受診をお願いします。詳しくは、無料クーポン券を同封した書類をご覧ください。
▶対象 検診時に播磨町に住所を有する人で以下に該当する人
子宮がん 21歳 平成8年4月2日生~平成9年4月1日生
乳がん 41歳 昭和51年4月2日生~昭和52年4月1日生
無料クーポン券を紛失した人は、朱肉を使う印鑑と

身分証明書をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください。
対象の人で無料クーポン券を使用せずに、町の検診を受診した人は、償還払いの手続きが必要となります。下記の手続きに必要な物をお持ちのうえ、すこやか環境グループ窓口までお越しください。
▶返還手続きに必要なもの 無料クーポン券、領収書、朱肉を使う印鑑、通帳など振込先のわかるもの
▶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

今月は「節約料理」です。
▶持ち物 エプロン、バスタオル、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
2月6日(火) 中央公民館
2月14日(水) 野添コミセン
2月16日(金) 中央公民館
2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 2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 2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。

2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。

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Rows include 乳児健康診査, 10か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Rows include 両親学級, まんまクッキング, 赤ちゃん相談, 授乳相談.

パパとママのためのコミュニケーション講座
-心が通うことばのプレゼント-

良好なコミュニケーションについて楽しく学んでみませんか。お互いの気持ちが通じ合えば、パパとママの信頼関係がさらに深まります。
▶日時 3月11日(日) 10:00~12:00(受付9:30~)
▶場所 中央公民館2階 第2研修室
▶講師 水田恵美(株式会社ひとまち ファシリテーター、ホワイトボード・ミーティング®認定講師)
▶対象 未就学児を子育て中のカップルやこれから出産を控えているカップル
▶定員 先着20人 ※参加無料。1人でも参加できます。※一時保育あり(無料)
▶問合せ・申込み 生涯学習グループ☎079(435)0565

児童手当の振り込み

2月期(10~1月分)の児童手当は、2月9日(金)に口座に振り込みます。個人あての通知はしませんので、ご了承ください。

▼問合せ 福祉グループ ☎079(435)2362

子どもを守るワクチンの話

▶問合せ こども窓口☎079(435)0366



予防接種に使用する薬液をワクチンといい、感染症に対する免疫をつくるお薬です。ワクチンは、感染症の原因となるウイルスや細菌の病原性を弱めたもの(生ワクチン)と、免疫に必要な成分だけ取り出して病原性をなくしたもの(不活化ワクチン)からできています。よって、自然に感染することに比べ、ワクチンは安全に免疫をつけることができます。副反応を心配される方もいますが、ワクチン接種による重い副反応はきわめてまれです。実際に感染症にかかって、負担の大きな症状が出たり、重い後遺症を残すことを考えれば、「ワクチンで防げる感染症は、ワクチンで予防する」ことが大切です。

0歳でかかると危険な感染症は、生後2カ月からワクチン接種できるようになっています。子宮の中でお母さんからもらった免疫は、生後まもなく減少していきます。そのためワクチン接種で早く免疫をつけ、病気から守ってあげる必要があります。「無料で受けられる期間内に受ければいい」と考えるのではなく、接種可能な時期になったら、「できるだけ早く」接種しておくことが大切です。

予防接種には、定期接種と任意接種の2種類があります。定期接種は、国や自治体が接種をすすめ、決められた期間であれば無料で受けることができます。一方、任意接種は、接種するかどうかは接種する側が決め、自己負担で受けるものです(ロタウイルス・おたふくかぜ・インフルエンザなど)。「任意接種だから受けなくてもいい。重要度が低い」というものではなく、任意接種もとても大切です。例えば、おたふくかぜは、かかった人の約1,000人に1人が難聴になるといわれています。この難聴は治すことができず、一生の後遺症になります。おたふくかぜに対する治療法は現在ありませんので、ワクチンによる予防が大切です。播磨町では、1歳以上4歳未満のお子さんを対象に、おたふくかぜワクチン予防接種費用の2,000円助成(1回分のみ)を行っており、対象者には助成券をお渡ししています。まだ接種されていない方は、ぜひ接種してください。

大切なお子さんを感染症やその合併症から守るために、忘れずに、そして早めに予防接種を受けましょう。





## 受けましたか？ 特定健診

播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の人に送付している特定健診の受診期限が近づいています。期間間際になりますと大変混み合いますので、早めの受診をお願いします。

- ▶ **対象** 播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の人
- ▶ **受診期限** 2月28日(水)
- ▶ **場所** 播磨町・加古川市・稲美町の協力医療機関及び加古川総合保健センター
- ▶ **必要書類** 特定健診受診票、国民健康保険証
- ▶ **その他** 受診票を紛失した人は国民健康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
- ▶ **問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 40～74歳の播磨町国民健康保険加入者へ 特定健診結果提供のお願い

播磨町発行の特定健診受診票を用いずに他機関で健診を受けた人には、健診結果の提供をお願いします。すこやか環境グループへお持ちいただくかお電話をいただければ返信用封筒をお送りします。健診結果をご提供いただいた人には、「健康づくり情報」をお渡しします。

- ▶ **健診結果の内容** 下記の基本健診項目が全てそろっている健診が対象となります  
身体計測(身長、体重、腹囲)、血圧、生化学検査(中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、AST、ALT、γ-GTP)、血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)、尿検査(尿糖、尿蛋白)
- ▶ **締切日** 3月30日(金)
- ▶ **問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 加古川医師会 第12回禁煙・防煙、いのちを守るフォーラム『学ぼう!救える「いのち」と守れる「いのち」』

- ▶ **日時** 2月24日(土) 14:00～15:30
- ▶ **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」(JR加古川駅北口から徒歩2分)  
※会場近隣に有料駐車場はありますが、なるべく公共交通機関でお越しください。
- ▶ **プログラム**
  - ・講演会演題 「電子タバコは本当に安全なのか？」
  - ・講師 猪股工矣(加古川医師会 禁煙ひろめ隊)
  - ・地元小中学校による「健康」「安全」などに関する取り組み事例発表
- ・唾液検査「サリバリーマルチテスト」(口腔清掃度、歯と歯茎の健康状態測定)
- ・頸動脈エコー検査(動脈硬化の検査)
- ・血管年齢測定(動脈硬化の検査)
- ・アルコールパッチテスト(酒への耐性検査)
- ・ピークフロー検査(呼吸機能・ぜんそくの検査)
- ・禁煙・防煙啓発ポスター、標語優秀作品への表彰式
- ※参加無料。一部定員や年齢制限があります。
- ▶ **申込み** 不要
- ▶ **問合せ** 加古川医師会 ☎079(421)4301

## 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	2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	2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	2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

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>こころのケア相談</b></p> <p>▶ <b>日時</b> 2月19日(月)<br/>13:00～14:00</p> <p>▶ <b>申込み</b> 地域保健課 ☎079(422)0003</p> | <p><b>エイズ・肝炎ウイルス検査相談</b></p> <p>原則として匿名・無料で実施</p> <p>▶ <b>日時</b> 2月14日(水)、28日(水)<br/>9:10～10:20</p> <p>▶ <b>申込み</b> 健康管理課 ☎079(422)0002</p> | <p><b>専門栄養相談</b></p> <p>▶ <b>日時</b> 2月21日(水)<br/>9:30～11:30</p> <p>▶ <b>申込み</b> 健康管理課 ☎079(422)0002</p> |
|--|---|---|

- 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します。不急の方はご遠慮ください。

## 生活習慣病講演会と健診結果説明会 「本当は怖い循環器病～血圧やコレステロールの異常値を放ったままにいませんか?～」

- ▶ **日時** 2月22日(木) 13:30～15:30
- ▶ **場所** 健康いきいきセンター3階
- ▶ **講師** 河島哲也(かわしま内科クリニック院長)
- ▶ **プログラム**

13:30～	講演会
14:30～14:50	医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による相談(希望者のみ)
14:30～	体操
- ▶ **持ち物** 水分補給できるもの、汗拭き用タオル、健診結果(健診をすでに受けられた人)、食事記録(栄養士による相談を希望の人)
- ※動きやすい格好でお越しください。
- ▶ **問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### ●肝炎無料受診券をお持ちの人へ 講演会の前に、肝炎検査及び胃がんリスク検査を実施します

- ▶ **日時** 2月22日(木) 13:00～13:30
- ▶ **場所** 健康いきいきセンター3階 ロビー
- ▶ **対象**

肝炎検査	無料受診券が届いた下記の年齢の人
41歳	昭和51年4月2日～52年4月1日生
46歳	// 46年4月2日～47年4月1日生
51歳	// 41年4月2日～42年4月1日生
56歳	// 36年4月2日～37年4月1日生
61歳	// 31年4月2日～32年4月1日生
66歳	// 26年4月2日～27年4月1日生
71歳	// 21年4月2日～22年4月1日生
- ▶ **胃がんリスク検査** 過去に受けたことがない人
- ▶ **持ち物** 肝炎無料受診券、健康保険証
- ▶ **予約** 加古川総合保健センターに電話でお申し込みください ☎079(429)2923

## 中央公民館健診のお知らせ

- 平成29年度、最後のチャンスです。ぜひどうぞ。
- ▶ **日時** 2月8日(木)、9日(金)
- ▶ **場所** 中央公民館

内容	対象	費用
基本健診	30～39歳	1,000円
特定健診	40歳以上の播磨町国民健康保険加入者	無料
★肺がん(結核)検診	20歳以上	500円
★胃がん検診	40歳以上	1,400円
★大腸がん検診	20歳以上	500円
骨粗しょう症検診	20歳以上	500円
肝炎ウイルス(B型・C型)検診	40歳以上(生涯に1回)	1,000円
胃がんリスク検査	18歳以上(生涯に1回)	無料
前立腺がん検診	50歳以上	1,500円

★がついている検診については、65歳以上の人は無料です。

### ●検診料金の免除

生活保護世帯、町県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(朱肉をつかうもの)をお持ちのうえ1週間前までにすこやか環境グループまで申請手続きにお越しください。

- ▶ **予約申込み** 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- ▶ **その他** 特定健診受診票を紛失した人は、国民健康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
- ▶ **予約申込み以外の問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### ●健康チェックもあわせてどうぞ

いずれも予約は不要ですが、待ち時間が長くなる場合や実施時間が短くなる場合があります。ご了承ください。

▶日時・内容	
2月8日(木) 13:00～14:30 13:00～15:30	歯科健診、歯科相談 血管年齢測定(指の血管の動脈硬化度から血管年齢を推定します)
2月9日(金) 13:00～15:30	足の裏測定(裸足で機械にのり、足の裏の体重のかかり具合を見ます。ストッキングやタイツはご遠慮ください)

- ▶ **場所** 中央公民館
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **持ち物** 歯科健診を希望される76歳以上の人で歯科口腔健診受診券が届いている人はお持ちください
- ▶ **問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611