

麻しん・風しんから身を守るために 予防接種を受けましょう

今年は、麻しん・風しんともに流行しました。
 風しんは、妊婦に感染すると、新生児が難聴、心奇形、白内障を起こす危険が高くなります。妊婦は、予防接種をできませんので、周りの人がかからないように、予防接種で免疫をつけましょう。

●風しん予防接種の費用を一部助成します
▶期間 平成31年3月30日まで
▶接種場所 播磨町、加古川市、稲美町の協力医療機関(協力医療機関以外では、助成できません)
▶対象ワクチン 麻しん・風しん混合ワクチンまたは風しんワクチン ※混合ワクチンをおすすめします。
▶助成額 上限5,000円
 5,000円を越えた金額を医療機関でお支払いください
▶対象 町民で、平成25年度以降、町の風しん予防接種の費用助成を受けたことがない人
 ※特に昭和37~53年生まれの男性に受けていただきたい予防接種です。
▶助成方法 接種希望者には、助成券を発行します。印鑑(代理人の場合は、代理人の印鑑も必要)をお持ちのうえ、すこやか環境グループ窓口または郵送で申請書を提出してください
 ※申請書は、町ホームページからダウンロードできます。
 ※還付(償還払い)はできませんので、必ず助成券の手続きをしてください。
▶問合せ
 すこやか環境グループ ☎079(435)2611

歯周病検診 40歳、50歳、60歳、70歳の節目 に受けましょう



歯周病は40歳以上で歯を失う原因の第1位です。歯周病にかかっている人は35歳以上で8割を超えているといわれています。歯周病は糖尿病や動脈硬化など全身にも悪影響を及ぼすことが分かっています。まずは、口の中からチェックしましょう。

▶対象 今年度中に40、50、60、70歳になる播磨町民
▶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)
▶受診期間 平成31年2月28日(木)まで
▶内容 歯周病検診、PMTC(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)。
 ※PMTCとは、「専門家による機械的歯面清掃」です。自分では取りきれない歯の汚れや着色、歯周ポケットの中の細菌を取り除き、口の中が今以上に綺麗になります。
▶費用 無料
▶持ち物 健康保険証、播磨町歯周病検診受診券
 ※対象者には、4月に受診券を郵送しています。紛失した人は、すこやか環境グループ窓口で再発行しますので、お越しください。
▶問合せ
 すこやか環境グループ ☎079(435)2611

とびっきり遊歩 ウォーキングイベント



町内をウォーキングしたあと、健康グッズが当たる抽選会を実施します。「いきいき*健康ポイント」カードを当日お持ちください。お持ちでない場合は、当日発行します。

▶日時 12月22日(土)13:30~15:00(受付13:00)
▶場所 中央公民館
▶対象 播磨町民ならどなたでも
▶持ち物 ウォーキングできる服装でお越しください(水分補給ができる飲み物をお持ちください)
▶その他 雨天中止の場合は、当日9:30に町ホームページに掲載します
▶申込み・問合せ
 12月20日(木)までにお申し込みください
 すこやか環境グループ ☎079(435)2611

たばこの害に関する標語『禁煙標語』を募集

▶応募資格 加古川市、稲美町、播磨町に在住または在勤の小学生以上の人(小・中学生は、原則学校を通じて応募してください)
▶応募要件 応募作品は、自作で未発表のものに限ります。応募は1人1点とします。字数制限はありません
▶応募方法 加古川医師会ホームページから応募用紙をダウンロードして必要事項を記入して郵送、FAXまたはメールでご応募ください
▶締切日 平成31年1月11日(金)必着
<http://www.kakogawa.hyogo.med.or.jp/>
▶応募先・問合せ 〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3ウェルネージかこがわ5階
 加古川医師会
 ☎079(421)4303
 Eメール: office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

料理教室参加者を募集します

今月のテーマは「食物繊維をしっかりとろう」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

●いづみ会料理教室

▶日時・場所
 いずれも9:30~13:00
 12月4日(火) 中央公民館
 12月12日(水) 野添コミセン
 12月19日(水) 南部コミセン
 12月21日(金) 中央公民館
▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室

▶日時 12月15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 12月14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。

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	12月18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	12月13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(おおむねHbA1c7.0%以上の人)	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	12月19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 12月10日(月)、17日(月)
 13:00~14:00
 ※10日は、アルコール関連相談あり。
▶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 12月5日(水)、12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 12月19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。

12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以降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	19日(水)12:30~13:00 福祉会館	平成30年8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31年1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30年2月生の乳児	*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か月児健康診査	7日(金)13:00~13:30 福祉会館	平成29年5月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	14日(金)13:00~13:30 福祉会館	平成27年9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)
赤ちゃん相談	5日(水)10:00~11:00 南部子育て支援センター 12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(予約制)	28日(金)9:30~15:30 中央公民館	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。 *母子健康手帳、バスタオル

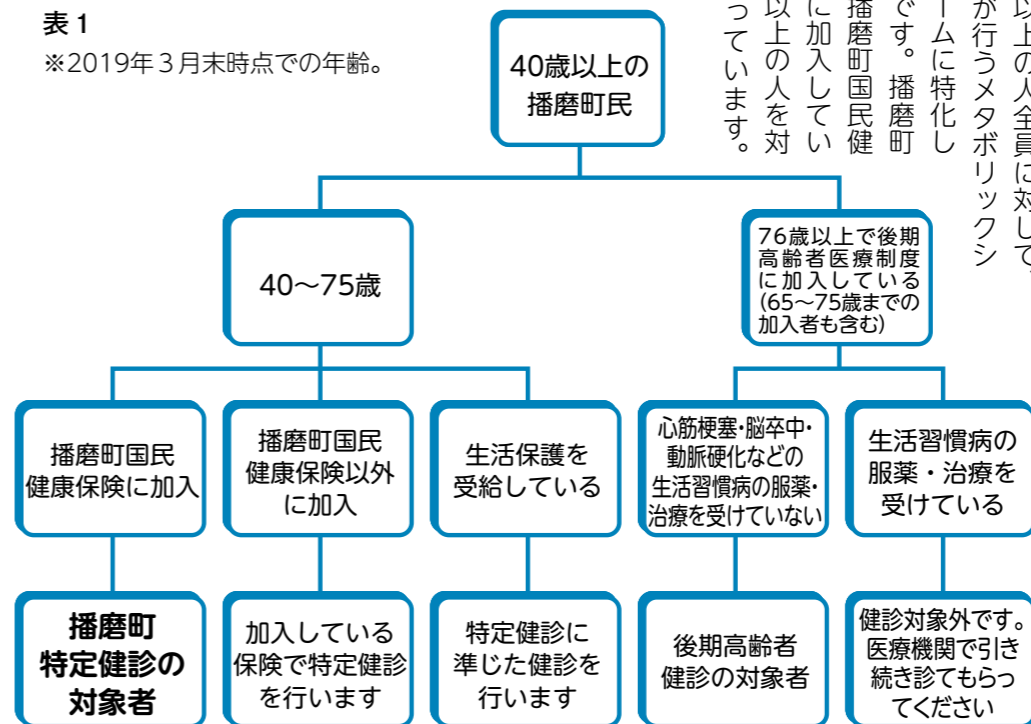
受けましょう！特定健診

播磨町の特定健診は2月末まで！

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

特定健診とは

40歳以上の全員に対して、保険者が行うメタボリックシンドロームに特化した健診です。播磨町では、播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の人を対象に行っています。(表1)



特定健診でわかること

- ▼検査項目
 - 身長、体重、腹囲・血圧測定
 - 尿検査(たんぱく・糖)
 - 血液検査(コレステロール・糖・肝機能・腎機能)

特定健診の項目で、脳梗塞や心筋梗塞などの原因になる動脈硬化になつていないか、腎臓や肝臓に異常がないか、糖尿病になつていないかなどがわかります。これらは、生活習慣病といわれますが、初期では自覚症状がなく、気付いたら脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気にかかることもあります。そこで、健診を受けて、早くに病気を見つけたら、その前段階で生活習慣を見直し、病気を予防しましょう。

また、表2のいずれかに該当する人は心電図や眼底検査、貧血検査を詳細健診として追加で受けることができます。

表2 詳細健診項目

いずれかの条件にあてはまり、医師が必要と認めたら

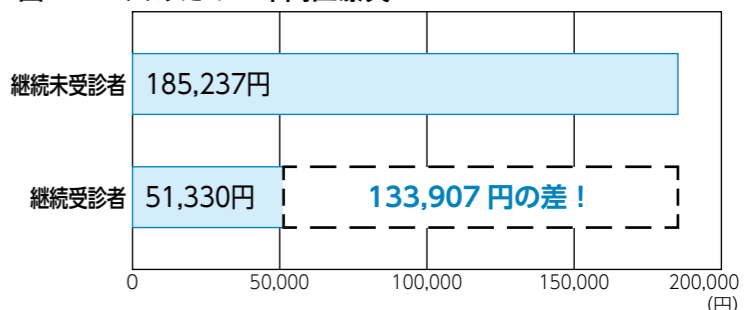
心電図検査	①血圧：収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上 ②診察で不整脈が疑われる
眼底検査	①血圧：収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上 ②空腹時血糖：126mg/dl以上またはHbA1c6.5%以上(前年度の健診結果も含む)
貧血検査	①貧血の既往がある ②視診などで貧血が疑われる

播磨町特定健診の結果からみえること

- ① 高血圧と糖尿病の2つのリスクを抱えている人が多い！
平成28年度の特定健診の結果、播磨町は高血圧と糖尿病の2つのリスクを抱えている人の割合が県内(46市町中)で3位でした。それだけ播磨町には高血圧と糖尿病になりかけている人や、すでに高血圧や糖尿病は動脈硬化になる大きな原因です。特定健診を1年に1度受けて健康チェックを行いましょう。

- ② 特定健診未受診者は受診している人に比べて医療費が高い！(図1)
- 未受診者の人の心筋梗塞や脳卒中、糖尿病性腎症などの重症化による医療費は毎年特定健診を受診している人の3倍以上に上ります。毎年、特定健診を受けて、生活習慣病を早期発見・治療することで、身体的にも金銭的にも負担を軽減できます。

図1 1人あたりの年間医療費



特定健診よくある質問

- 象の人には、5月に受診票を送付しています)
- Q1 料金はかかりますか？
A1 全て無料です。
- Q2 医療機関にかかっても、受けないといけませんか？
A2 医療機関にかかっても特定健診を受けることができます。定期的な血液検査の1回を特定健診で受けていただくことで、料金面でお得だけでなく、普段検査することが少ない腎機能など様々な検査項目を調べることができます。
- Q3 2~3年に1回受けたらいいですよね？
A3 1年の間に、生活習慣病が悪化することはよくあります。早期発見・治療のためにも、毎年受けましょう。
- Q4 健診を受ける際は何を持っていけばいいですか？
A4 国民健康保険証と特定健診受診票です。(対象の人は、5月に受診票を送付しています)
- Q5 特定健診の受診票がありません。どうしたらいいですか？
A5 受診票を紛失した人や4月2日以降に播磨町国民健康保険に加入して、今年度の特定健診をまだ受診していない人は、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。
- 人間ドックや職場健診を受けた人は…
特定健診を受ける必要はありません。しかし、受けた結果を提供いただくことで、播磨町の健診を受けたとみなすことができます。(病院で健診に準じた検査をしている人も同様です)お手数ですが、健診結果をご提供いただきますようお願いいたします。(ご連絡いただければ、返信用封筒を送付します)
- 健診を受けた後には…
健診結果は、「異常なし」

「要観察」「要精密」「要医療」のいずれかです。その結果だけを見るのではなく、今回の健診を受けるまでにどんなことに気を付けたらよいか、自分の生活を見直してみよう。

生活習慣の改善が必要な人には、「特定保健指導」や「笑顔かがやき隊」という健康講座の案内などが届きますので、ぜひご参加ください。

また、「結果の見方がわからない」「こんなことに気をつけたい」などがあれば、いつでも役場すこやか環境グループまでご連絡ください。



特定健診の受診場所など

場所	集団健診		個別健診 播磨町・加古川市・稲美町の協力医療機関
	中央公民館	加古川総合保健センター	
受診日	12月17日(月)、18日(火)、1月25日(金)、2月7日(木)	1月 9日(水)、11日(金)、17日(木)、19日(土)、23日(水)、28日(月) 2月 1日(金)、4日(月)、13日(水)、15日(金)、19日(火)、20日(水)、22日(金)、23日(土)、26日(火)、27日(水)、28日(木)	各医療機関にお問い合わせください
	※太字の日程は役場を12時30分に出発するバスを運行します。		
申込み	がん検診をあわせて受けることができます。 加古川総合保健センター ☎079 (429) 2923 平日8:30~17:00(12月29日(土)~1月4日(金)を除く)		各医療機関



はりまいいきき*健康ポイント対象

平成30年4月1日以降に受けた特定健診やがん検診は、町の健診だけでなく、職場の健診も対象になります。