

# 平成31年度子どもの定期予防接種予定表

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

- ▶種類 ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、BCG、四種混合、麻しん風しん混合、水痘、日本脳炎、二種混合
- ▶接種場所 医療機関(播磨町、稲美町、加古川市、明石市、高砂市の協力医療機関)  
※実施日については、医療機関ごとに異なりますので、接種に行く前に必ず協力医療機関へ予約してください。

種類(接種回数)	対象年齢	注意事項
ヒブ	生後2～60カ月に至るまで	接種回数は、接種開始年齢により異なります
小児用肺炎球菌	生後2～60カ月に至るまで	接種回数は、接種開始年齢により異なります
B型肝炎	3回 生後1歳に至るまで (生後2カ月が望ましい)	標準的には、2回目は、1回目接種から4週間後、3回目は1回目接種から20～24週目に接種します
四種混合 (ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオ)	1期初回(3回) 1期追加 ※計4回	生後3～90カ月に至るまで (生後3～12カ月が望ましい)
不活化ポリオ	※計4回 ※生ポリオを接種した回数により、接種回数が異なります	生後3～90カ月に至るまで (三種混合を終了した人でポリオの規定回数を受けていない人に限る)
BCG	生後1歳未満 (生後5～8カ月が望ましい)	
麻しん風しん混合	1期	生後12～24カ月に至るまで
	2期	5～7歳未満で小学校就学前の1年間 (平成25年4月2日～26年4月1日生)
水痘	2回	生後12～36カ月に至るまで (生後12～15カ月が望ましい)
日本脳炎	1期初回(2回) 1期追加 ※計3回	生後6～90カ月に至るまで (3歳が望ましい)
	2期	9～13歳未満 (9歳が望ましい)
二種混合(ジフテリア・破傷風)	11～13歳未満 (11歳が望ましい)	

- ※医学的な理由で長期にわたり療養が必要な人で、接種年齢での定期予防接種が困難な場合はご連絡ください。
- ※保護者が特別な理由で、予防接種を受ける子どもに同伴できない場合、保護者の代わりとして子どもの健康状態を普段からよく知っている家族などが同伴することで接種できます。なお、保護者以外の方が予防接種に同伴される場合は、保護者からの委任状が必要となります。委任状は、予防接種手帳に挿入されていますが、協力医療機関、役場すこやか環境グループでもお渡しします。
- ※転入などで、予防接種券・予防接種予診票をお持ちでない人は、母子健康手帳をお持ちのうえ、すこやか環境グループ窓口までお越しください。
- ※県外の医療機関で予防接種を受ける場合は、事前に手続きが必要ですので、ご連絡ください。



## 「はりまいいき健康ポイント制度」健康ポイントのスタンプを10個集めて、プレゼントをもらいましょう

先着300人に景品をプレゼント！詳しくは、広報はりま5月号と同時配布するチラシをご覧ください。

- ▶対象 播磨町在住の40歳以上の人
- ▶開催期間 平成32年3月末まで

ポイントの集め方 健診を受診したり、健康教室・イベントなどに参加したり、健康相談をすることで健康ポイントのスタンプがもらえます。

## 平成31年度播磨町いきいき健康づくりカレンダー

各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報「はりま」保健行事欄で日時、場所などをもう一度お確かめください。▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### 特定健診・検診(要予約)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
がん検診・特定健診	詳しい日程は、5月号広報と同時に配布される「播磨町健診のお知らせ」についてをご覧ください。											
加古川総合保健センター				29日								
中央公民館健診												
野添コミセン					6日					20・28日		
南部コミセン							28日					
福祉会館					5日			25日			6・7日	
福祉しあわせセンター					24日				7日			
シーサイドドーム						24日						
子宮がん個別検診	4月1日～2月29日											
歯周病検診	4月1日～2月29日											

- 特定健診(要予約)
  - ▶日程・場所 上表のとおり、または播磨町、稲美町、加古川市の協力医療機関
  - ▶対象 平成31年4月1日時点で播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の人(対象者には5月末～6月に受診券を送付します。受診券が届いてからお申し込みください)
- がん検診・その他の検診
  - ▶日程・場所 上表のとおり
  - ▶対象 各検診で対象年齢が決まっています。詳細は、広報はりま5月号と同時に配布される「播磨町健診のお知らせについて」をご覧ください
  - ▶申込み 加古川総合保健センターへの申し込みが必要です

- 子宮がん個別検診(要予約)
  - ▶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への申し込みが必要です
- 歯周病検診(要予約)
  - ▶場所 播磨町、稲美町、加古川市、高砂市の協力医療機関
  - ▶対象 平成31年度中(平成32年3月31日まで)に40歳、50歳、60歳、70歳になる人(対象者には4月に受診券を送付します。受診券が届いてからお申し込みください)

### いきいき相談(要予約)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康・福祉会館	16日	21日		16日	20日		15日	19日		21日	18日	
栄養相談 野添コミセン			18日			17日			17日			17日
糖尿病・腎臓病相談	10日	14日	12日	9日	7日	10日	9日	12日	11日	14日	12日	10日
後期高齢者健康栄養相談	18日	16日	20日	18日	22日	19日	17日	21日	19日	16日	20日	19日
健診結果説明会							24日				27日	

- 健康・栄養相談(要予約)
  - 保健師・栄養士による健診結果の見方や生活習慣病に関することについての個別相談(1人30分～60分)
  - ▶時間 9:00～11:00
  - ▶受付場所 福祉会館または野添コミセン
  - ▶対象 播磨町民ならどなたでも
- 糖尿病・腎臓病相談(要予約)
  - 糖尿病療養指導士・保健師による糖尿病に関する個別相談(1人30分～60分)
  - ▶時間 13:30～15:30
  - ▶受付場所 福祉会館
  - ▶対象 播磨町国民健康保険加入者で①糖尿病の人(HbA1c7.0%以上)②腎機能が低下している人(eGFRが45未満)
- 後期高齢者健康栄養相談(要予約)
  - 保健師・栄養士による健康や食事に関する個別相談(1人60分)
  - ▶時間 13:30～15:30
  - ▶受付場所 福祉会館
  - ▶対象 後期高齢者医療加入者の播磨町民ならどなたでも
- 健診結果説明会
  - 医師による生活習慣病に関する講演、運動指導員による運動実践、医師・保健師などによる個別相談
  - ▶時間 13:30～15:30
  - ▶受付場所 健康いきいきセンター
  - ▶対象 播磨町民ならどなたでも



# シニア元気アップ体操教室「いきいき100歳体操」を体験してみませんか？

▶日時 **4月15日(月)～7月22日(月)**

週1回月曜日(祝日を除く) 13:30～14:30

▶場所 中央公民館 大ホール

▶対象 おおむね60歳以上の播磨町住民

(以前に当教室に参加したことがある人は、終了後半年は申し込みができません)

▶定員 先着40人

▶費用 無料(ただし傷害保険料500円が必要)

▶服装 簡単な運動のできる服装と靴

▶持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

▶申込み・問合せ 4月10日(水)までに電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)

保険年金グループ ☎079(435)2582

## 地域の身近な集会所などでシニア元気アップ体操「いきいき100歳体操」を始めませんか

次の①～④の準備ができれば、皆さんの地域でシニア元気アップ体操(いきいき100歳体操)を始められます。

①おおむね10人以上で週1～2回、3カ月以上継続実施できる

②背もたれ付きの椅子がある

③CDまたはDVDを視聴できる機材がある

④地域内で希望する人が誰でも参加できること

### 3人以上集まれば説明会をします。

・保健師・運動指導員などが最初の4回まで技術支援にお伺いします

・必要な重りや体操のCD、DVDは役場から貸与します

・会場の準備などは皆さんでお願いします

・開催日時は、希望に応じて相談します(ただし、土・日曜日、祝日を除く9:00～16:00の間の約1時間です)

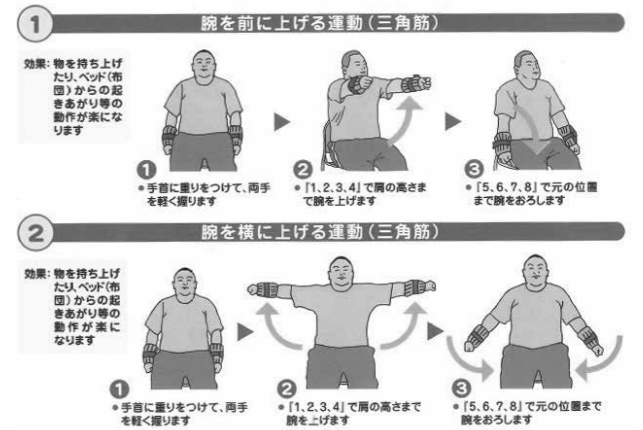
▶問合せ 保険年金グループ ☎079(435)2582

播磨町地域包括支援センター ☎079(435)1841

### いきいき100歳体操 地域会場一覧(2月現在)

参加希望の場合は直接会場で、世話役をしている人にお申し出ください。

No.	実施場所	実施日	時間	No.	実施場所	実施日	時間
1	石ヶ池集会所	木曜日	13:30～	14	CHIAKIほおずき播磨グループホーム	月曜日	13:30～
2	宮北公民館	木曜日	14:00～	15	古宮公民館	木曜日	14:00～
3	セフレ播磨集会所	月・木曜日	10:00～	16	川端公民館	金曜日	14:00～
4	学園北集会所	水曜日	10:00～	17	北池集会所	木曜日	10:00～
5	大中東公民館	月曜日	13:30～	18	土山駅前公民館	金曜日	14:00～
6	二子北公民館	火曜日	10:00～	19	本荘西公民館	水曜日	15:00～
7	古田東公民館	木曜日	14:30～	20	野添中部(田中公民館)	月曜日	10:00～
8	大中西公民館	第2・4木曜日	13:00～	21	あつぷるグループホーム播磨	第2・4金曜日	13:30～
9	二子公民館	月曜日	10:00～	22	鹿の川公民館	第2・4木曜日	14:00～
10	本荘北公民館	火曜日	13:30～	23	本荘中公会堂	火曜日	13:30～
11	野添中部(大西公民館)	第1・3・4火曜日	10:00～	24	宮山公民館	金曜日	10:30～
12	本荘東公民館	水曜日	10:00～	25	本荘県住集会室	火曜日	14:00～
13	福祉・しあわせセンター	木曜日	14:30～	26	オリーブハイツ土山集会所	木曜日	13:30～
				27	城公民館	水曜日	10:30～



「いきいき100歳体操」は、重りを使った筋力運動です。播磨町では平成24年から始まり、地域で健康づくり、介護予防に取り組む100歳体操の仲間が広がっています。平成31年2月現在27会場、参加者は約350人になりました。体力に自信のない人も、元気な人も楽しく続けられる体操です。まずは、体験してみませんか。

## 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種

平成26年度より、65歳以上の高齢者に高齢者用肺炎球菌予防接種を実施してきましたが、まだ接種をされていない人に接種機会を引き続き提供し、高齢者の肺炎を予防していただくものです。

▶対象 接種時において播磨町に住所を有する人で、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種をしたことがない次の①②のいずれかの人

①次の生年月日の人

- 65歳 昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生
- 70歳 昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
- 75歳 昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
- 80歳 昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
- 85歳 昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生
- 90歳 昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
- 95歳 大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
- 100歳 大正8年4月2日生～大正9年4月1日生
- 101歳以上大正8年4月1日以前生まれ

②満60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器の機能などに障害を有している人(身体障害者手帳1級所持者)

※①については、過去に定期接種を受けていない人に案内を送付します。

※②は案内は送付しません。接種を希望する人は、すこやか環境グループにご連絡ください。

※ただし、上記①②の対象に該当する人でも、過去に肺炎球菌の予防接種を受けた人はこの制度を使って接種できる対象にはなりません。

▶接種期間 案内到着～平成32年3月31日(期間を過ぎると助成できません)

▶接種費用 4,000円

### ●接種料金の助成

▶助成対象 生活保護受給者。住民税非課税世帯に属する人(介護保険料の所得段階区分が第1・第2・第3段階の人)

▶助成の受け方 助成対象となる人のうち、介護保険料納入通知書の写し(最新のもの)をお持ちの人は、直接医療機関に提出してください

平成31年度の介護保険料納入通知書は、6月中旬ごろに保険年金グループから届きます。届くよりも以前に接種される人は、平成30年度分を、7月以降に接種する人は、平成31年度分をお持ちください。納入通知書を紛失された人および65歳以下の人は、助成券を発行します。

6月までに接種する人は、6月30日までに、7月以降に接種される人は、6月25日以降にすこやか環境グループで申請してください。(朱肉を使う印鑑が必要)

### ▶予防接種の受け方

対象の人には案内を4月中に送付しますので、3市2町の協力医療機関に予約をして接種をしてください。※3市2町以外の医療機関で接種を希望の人は、事前にすこやか環境グループまでご相談ください。

▶接種時に必要な物 予防接種券、健康保険証、健康手帳(お持ちでない人は、すこやか環境グループで発行します)

▶申込み・問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

### アクティブシニア運動教室

運動習慣のない人でも安心して参加できる健康の維持増進のための運動をします。生涯現役思考が強く何事にも意欲的であるアクティブシニアをめざしましょう。

▼日時 次の火曜日

- 1期(4月9日、16日、23日、30日、5月6日、13日、20日、27日、6月3日、10日、17日、24日)
- 2期(7月2日、9日、16日、23日、30日、8月6日、13日、20日、27日、9月3日、10日、17日、24日)
- 3期(10月8日、15日、22日、29日、11月12日、19日、26日、12月3日、10日、17日、24日)

4期(1月7日、14日、21日、28日、2月4日、11日、18日、25日、3月3日、10日、17日、24日)午後2時～3時(1クール10回の全40回)

▼場所 健康いきいきセンター 1階大会議室

▼対象 町内外問わず、おおむね60歳以上の人

▼定員 30人

▼内容 筋力運動、バランス運動、柔軟性運動など

▼講師 松尾奈美インストラクター

▼費用 1クール10回につき5千400円

## いきいきスナップ

健康のために気を付けていることは?

「10年前からセンターに通い、楽しく体を動かしています。」

石山 ミサ子さん(北本荘)

