

# 11月の保健行事

問い合わせは  
健康福祉課 ☎0794(35)2362

内容	とき・ところ	受付時間	内容・対象など（*は持参するもの）
小児まひ(ポリオ)予防疫種	12日(火)、28日(木) 福祉会館	午後1時30分～2時	生後3カ月～7歳6カ月未満で、2回接種がまだの乳幼児 *予診票・無料券・母子手帳・体温計・ボールペン
対象年齢のお子さんと予診票をお持ちでない方は、前日までに健康福祉課へ申し込んでください。(母子手帳持参)			
乳児健康診査	8日(金)福祉会館	午後1時～1時30分	平成14年7月生まれの乳児 *母子手帳・通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成14年12月末日まで 播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関)	各医療機関による(要予約)	平成14年1月生まれの乳児 *母子手帳・健康診受診票・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。なお、対象者で受診票がない場合は、健康福祉課へ申し出てください。			
1歳6カ月児健康診査	22日(金)福祉会館	午後1時～2時	平成13年4～5月生まれの幼児 *母子手帳・通知書(問診票)
3歳児健康診査	15日(金)福祉会館	午後1時～1時30分	平成11年8月生まれの幼児 *母子手帳・通知書(問診票)・早朝尿
センター健診	7日(木)、21日(木) 加古川総合保健センター 申し込み:加古川総合保健センター ☎0794-29-2923	午前8時30分～9時 午後1時～1時30分 (婦人健診は午後のみ)	18歳以上の住民 健診料 基本診査 1,500円 肺がん(結核) 700円 胃がん 1,400円 子宮がん 1,200円 乳がん 500円 大腸がん 1,000円 骨粗しょう症検診 500円 肝炎検査 1,000円
2時間人間ドック	日程は、加古川総合保健センター ☎0794-29-2923へ お問い合わせください。	午前8時30分～9時	40歳以上の住民 予約:加古川総合保健センター 申し込み:健康福祉課で個人負担金(8,150円)を支払う。
両親学級	19日(火)中央公民館	(実施時間) 午後1時30分～3時30分	出産予定のご夫婦 *母子手帳 ・妊娠中の歯の手入れ ・育児のポイント
たんぽぽ教室	第1・2・3・4木曜日 福祉会館	(実施時間) 午前9時30分～11時30分	ことばを育む親子の遊びの教室 申し込みは健康福祉課
2歳児育児教室	18日(月)福祉会館	(実施時間) 午前10時15分～11時30分	平成12年10月～11月生まれの幼児をもつ親 *母子手帳
すくすく広場	20日(水)福祉会館	午前9時30分～11時	乳幼児を持つ親 *母子手帳
健康相談 栄養相談	1日(金)福祉会館	(実施時間) 午後1時30分～3時	住民一般 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。
ウェンズデイの会	第1・2・3・4水曜日 南部コミセン	(実施時間) 午前10時～11時30分	おおむね65歳以上 軽い運動やゲームで体を動かしましょう。
リハビリ友の会	第2・3・4月曜日 福祉会館 第1・2・3・4水曜日 野添コミセン	(実施時間) 午後1時30分～3時15分	医療処置終了後で機能訓練希望者 (介護保険のサービスを利用しない方) 申し込みは健康福祉課

11月の保健相談 電話予約制のため、申し込みは加古川健康福祉事務所(旧加古川保健所)へ ☎0794-22-0001	
こころのケア相談	酒害相談
とき 11日(月)・18日(月)午後1時～2時30分 ところ 加古川健康福祉事務所	とき 11日(月)午後1時～2時30分 ところ 加古川健康福祉事務所
難病相談:パーキンソン病	エイズ相談・検査
とき 19日(火)午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館	とき 第1～4木曜日午前10時～正午 ところ 加古川健康福祉事務所
痴ほう老人家族会	
とき 8日(金)午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館	夜間における急病に関しては、加古川夜間急病センター(内科・小児科)(午後9時～翌朝6時) ☎0794(31)8051まで

**薬屋裏**

十二のりレーエッセイの中に、てくるヨーグルト。同じものかどうかわかりませんが、我が家でも自家製ヨーグルトがブーム。体にいいとは知っていましたが、これほどの効果があるとはびっくり。もうすぐ2歳になる息子も喜んで食べています。現在、彼の一番のブームは、「豆」と「大根」。あればあるだけ食べるのでお腹を壊さないかと心配するほど。しかし、少しでも野菜が不足すると便も出にくくなるようなので、子どもの身体は正直だなぁと感じます。健康いきいきセンターへ取材へ行く、多くの方が快い汗を流してあらわれました。小さい子どもがいる私(しかも現在妊娠中)に、とてもうらやましい姿。いつになったら自由な時間を持てるんだらうと思いましたが、息子のかわいさ(一)と私は思っている。笑顔を見れば、と思いました。(ひなえ)

**健康情報テレホンサービス**

**11月**

月曜日 コンピューターと目  
火曜日 電動歯ブラシを使ってみようかと考えている方へ  
水曜日 家庭血圧の意義と血圧変動について  
木曜日 パニック障害とは  
金土日 ガンの遺伝子治療とは何だろうか?  
☎0792)82-2677 ☎(078)271-3003  
http://www1.doc-net.or.jp/~hyougo/

**第3回 播磨町民のための  
コンピュータ講座 in 播磨南高校**  
(兵庫県立播磨南高等学校  
「クリエイティブ21」事業)  
「wordを使おう」～年賀状を作ってみよう～

**日時** 11月9日(土)、17日(日)、30日(土)  
9:30～12:00(全てに出席できる方)

**場所** 兵庫県立播磨南高等学校4F情報教室

**内容** 年賀状を書こう 住所を入力しよう 宛名、住所を差し込もう

**対象** ・町内在住、在勤の方(性別、年齢不問)・マウス操作、文字入力ができる方

**持ち物** 筆記用具 住所録

**定員** 30名程度

**受講料** 無料(ただしテキスト代実費として1,000円程度必要です)

**申し込み** 往復はがきに下記事項を記入して申し込んでください。

往信用裏面  
受講希望者の住所、氏名、年齢、自宅電話番号  
返信用表面  
郵便番号、住所、氏名

**申し込み・問い合わせ**  
〒675-0163 加古郡播磨町古宮167-3  
兵庫県立播磨南高等学校  
コンピュータ講座係  
☎078-944-1157

**締め切り** 11月1日(金)到着分まで有効  
ただし、募集人数を超えた場合は抽選とさせていただきます。  
\*受講決定の可否については返信用はがきで通知いたします。

# 健診のお知らせ

～健康の確認と病気の早期発見・早期治療のため、年1回は健診を受けましょう。～  
問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362

**日程** 11月7日(木)、21日(木)  
12月5日(木)、7日(土)  
**会場** 加古川総合保健センター  
**12月7日(土)のみ送迎バスを運行します。**

**受付時間** 午前コース:午前8時30分～9時  
午後コース:午後1時～1時30分  
子宮がん検診、乳がん検診は午後コースのみです。

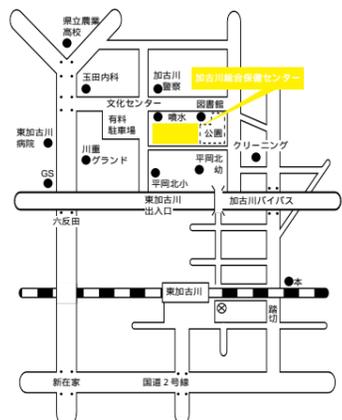
**健診内容** 基本健康診査 1,500円 肺がん(結核)検診 700円  
胃がん検診 1,400円 大腸がん検診 1,000円  
子宮がん検診 1,200円 乳がん検診 500円  
骨粗しょう症検診 500円 肝炎検査 1,000円  
65歳以上の方は無料

**対象者** 18歳以上の播磨町の住民の方

**送迎バスの運行時間および順路** 12月7日(土)のみ運行。  
都合のよい乗車場所をお選びください。

乗車場所	野添コミセン	播磨町役場	本荘西公民館
1	7:50	8:00	8:10
2	12:20	12:30	12:40

(お帰りは加古川総合保健センターを午前11時・午後3時ころに出発する予定です。)



**保健センターご案内**

直接会場へ車でお越しの方は専用駐車場はありません。なお文化センター有料駐車場は午前8時15分から利用可能です。

**申し込み** 加古川総合保健センターへ直接申し込んでください。  
☎0794-29-2923 午前8時30分～午後4時30分  
(予約) なお、土、日、祝日は除きます。

**備えよう!インフルエンザ**  
健康福祉課保健師 勝田 薫

インフルエンザが普通のかぜと違ってあなどれないのは、かぜと同様の、のどの痛み、鼻水などの症状に併せて三十九以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などといった全身の症状が強くみられるからです。

さらに、気管支炎、肺炎などの合併症もまれではありません。十歳以下の子どものかかると脳炎など重症化することもあります。高齢者や呼吸器・心臓などに慢性疾患を持つ人は、肺炎を起こして重症化することが多いので、十分注意することが必要です。

また、短期間に乳幼児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点で普通のかぜとは異なります。

インフルエンザ予防の基本は、流行前に予防接種を受けましょう。特に高齢者や呼吸器疾患や循環器疾患などの基礎疾患のある人や乳幼児は重症化を防ぐためにワクチンによる予防が望まれています。

(高齢者インフルエンザ予防接種の公費実施については広報十月号三十ページに掲載しています。)

予防接種は効果が現れるまで約二週間程度かかり、効果は五カ月程持続します。インフルエンザの流行は十二月下旬から三月上旬が中心になりますので、十二月中旬までに接種を済ませることをお勧めします。

流行してきたら人ごみを避けましょう。

インフルエンザにかかった人の咳などで、ウイルスが空気中にひろがり、吸入することで感染します。特に高齢者や慢性疾患をもっている人や、疲れたり睡眠不足の人は繁華街の外出を控えましょう。

室内が乾燥しないように加湿しましょう。

乾燥した冷たい空気は、呼吸器の粘膜の働きを弱め、ウイルスに感染しやすい状態にします。外出時にマスクを着けましょう。

外出後は必ず手洗い・うがいをしましょう。

手や呼吸器についたウイルスは早めに洗い流しましょう。

十分な栄養と睡眠をとりましょう。

感染に対する抵抗力を落とさないために、バランスのとれた栄養と十分な睡眠に心がけましょう。