

1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）
乳児健康診査	10日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成14年9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	2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3月生まれの乳児 *母子手帳・健診受診票・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	24日（金）福祉会館	午後1時～2時	平成13年6～7月生まれの幼児 *母子手帳・通知書（問診票）
3歳児健康診査	17日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成11年10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	23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	21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 ・妊娠中の過ごし方 ・ビデオ「赤ちゃん誕生」 ・妊娠中の栄養
たんぽぽ教室	第2・3・4木曜日 福祉会館	（実施時間） 午前9時30分～11時30分	ことばを育む親と子の遊びの教室 申し込みは健康福祉課
2歳児育児教室	20日（月）福祉会館	（実施時間） 午前10時15分～11時30分	平成12年12月～平成13年1月生まれの幼児をもつ親 *母子手帳
すくすく広場	15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	10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1・3・4月曜日 福祉会館 第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

1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 6日（月）・20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 6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 21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	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
とき 10日（金）午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館	

楽屋裏
新春対談にお母さんと来てくれた
祥万くんは、町長室でいい笑顔で
た。お母さんのひざから、最後は目
川先生にだっこしてもらいました。
周りで両親を支え、町かどいっばい
子どもたちの笑顔が見たいですね。
産休中のひさえさん、女の子がで
き、ともに元気です。（三）
つい昨日まで自分の好きなように
時間を使っていたのが、母親になっ
た途端全て赤ちゃん中心の1日にな
りますよね。若いお母さんじゃなく
ても、たまには自分のために少し時
間を過ごしたいと思うのは切実な母
親の思いではないでしょうか。家族
が助けてあげられないとき、ほんの
少しでも誰かが手を貸してくれたら、
そこで気分転換できてまた、赤ちゃ
んとの間も心のゆとりを持って過
ごせるのではないのでしょうか。播磨
町には1月10日から、保育サポート
「I」が誕生し、そんなお母さんを助
けてくれます。困ったときは是非相
談してみてください。（ながえ）

健康情報テレホンサービス
1月

月曜日 女性の骨そしょう症
火曜日 歯ぎしり
水曜日 前立腺ガンのはなし
木曜日 糖尿病と眼科疾患
金曜日 スキー・スノーボード外傷

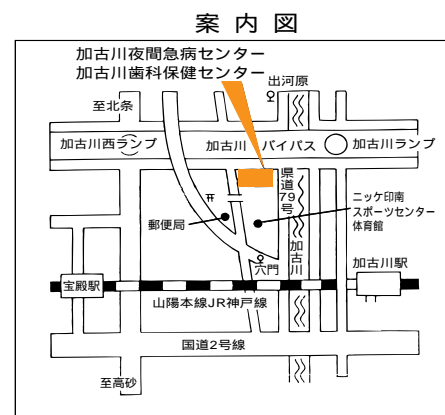
☎0792(82)2677 ☎078(271)3003
ホームページアドレスが短くなりました。
<http://hyogo.doc-net.or.jp/>

平成14・15年 年末年始休日救急当直表

	診療時間：午前9時～午後6時（往診はいたしません）				
	外科	内科	小児科	内科・小児科	耳鼻咽喉科
12月29日	神野町西条 甲南加古川病院 ☎0794(38)0621	神野町西条 甲南加古川病院 ☎0794(38)0621		東神吉町神吉 あだち医院 ☎0794(32)6660	明石市松の内2丁目 ユタカ第1ビル 大槻耳鼻咽喉科 ☎078(924)2033 診療時間：午前9時～午後5時
12月30日	別府町新野辺 たずみ病院 ☎0794(35)2772	別府町新野辺 たずみ病院 ☎0794(35)2772		平岡町土山 宮地医院 ☎078(943)6678	明石市東中ノ町 貴島耳鼻咽喉科 ☎078(913)6255 診療時間：午前9時～午後5時
12月31日	稲美町国安 私立稲美中央病院 ☎0794(92)3812	稲美町国安 私立稲美中央病院 ☎0794(92)3812	稲美町中一色 桃田小児科 ☎0794(97)0700		明石市大久保町大久保 野瀬耳鼻咽喉科 ☎078(934)8733 診療時間：午前9時～午後5時
1月1日	加古川町粟津 松本病院 ☎0794(24)0333	加古川町粟津 松本病院 ☎0794(24)0333		上荘町粟栗 玉川医院 ☎0794(28)2028	加古川町粟津 松田耳鼻咽喉科 ☎0794(22)0090
1月2日	尾上町長田 はりま病院 ☎0794(23)2123	尾上町池田 はりまクリニック ☎0794(20)1900	加古川町寺家町 水野医院 ☎0794(22)2123		神野町石守 山根耳鼻咽喉科 ☎0794(56)0000
1月3日	平岡町一色 順心病院 ☎0794(37)3555	平岡町一色 順心病院 ☎0794(37)3555		新神野5丁目 大西医院 ☎0794(38)6800	明石市大明町2丁目 丹家医院 ☎078(911)6125 診療時間：午前9時～午後5時

加古川夜間急病センター（内科・小児科）
診療時間：午後9時～翌朝6時 年中無休
加古川市米田町船頭5番地の1
☎0794(31)8051
・当センターの診療科目は、内科および小児科です。
・急病を取扱いますので、不急の患者はご遠慮くだ
さい。
・受け付けが午後10時を過ぎると、深夜料金とな
ります。
・当センター受診後、病状継続の場合は、必ず主治医、
または最寄りの医療機関で受診してください。

加古川歯科保健センター（歯科）
診療時間：午前9時～正午 午後1時～4時30分
加古川市米田町船頭5番地の1
☎0794(31)6060
・急患の応急処置のみを行います。



姫路市休日夜間急病センター（眼科）
診療時間：午前9時～午後6時（12月30日は休）
姫路市西今宿3丁目7-6
（姫路西消防署うら）
☎0792(98)0119
・当センターの診療科目は、眼科です。

注1）午前6時～午前9時・午後6時～午後9時の間は、加古川市消防本部（0794-24-0119）へお問い合わせください。
注2）医療機関の都合により変更される場合もありますので、電話などでお確かめください。
注3）健康保険証、公費負担（老健・老・身・母・乳など）の医療券を忘れないように持参してください。

保健だより

健康はりま21（中間報告）
健康福祉課保健師 橋本 由城代

明けましておめでとござ
います。
「1年の計は元旦にあり
と申しますが、新年の計画は
もう立てられましたでしょ
うか。
播磨町でも、住民や職域の
皆さんに参加していただき
て、播磨町の健康づくり計画を立
てているところで、参加者
を5つの班に分け、班の中
意見を出し合い、発表しな
ら進めています。（ワークシ
ョップ方式）
話し合いのテーマは「自分
は何歳まで元気で長生きし
るか」「元気でいきいきして
いる人はどんな人か」「今の自分
に点数をつけるとしたら何点
か」「10年後も元気でいきい
きするためのキーワード（鍵と
なる言葉）は何か」「それを実
現するために自分ならどんな
ことができるか」等々で、た
くさんのキーワードが出てき
ました。そのキーワードを、
実現した時の効果を縦軸に、
横軸にはそれを実現するため
の努力度を取り、皆さんの意

見を整理していききました。そ
して、「努力が少なくて効果が
大」を第1順位とし、この部
分をより深めて実現の方向へ。
「効果は大きい努力も大」
というものは第2順位とし、
準備をして、将来実現でき
るようにする予定です。これら
を楽しく実行することにより、
播磨町民の健康寿命が延伸で
きればと願っています。皆さ
んはこのようなテーマにどの
ようにお答えになりますでし
ょうか。健康づくり計画へこ
意見をお寄せください。

健康福祉課
0794(35)2362

大（効果）
小
（努力）
容易 困難

は優先順位
準備して実行
すぐに実行
こんなのはやらない