

## ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン予防接種

ヒブワクチン及び小児用肺炎球菌ワクチンが平成25年4月1日より定期接種になりました。

- ▶対象 播磨町に住所を有する生後2ヵ月以上5歳未満の方  
※平成25年4月1日以降に生まれた方には、接種券などを郵送します。それ以前に生まれた方は、協力医療機関にある予診票を使用してください。明石市の医療機関で接種される場合は、母子健康手帳を持参し、すこやか環境グループ窓口まで予診票を取りにお越しください。  
※対象年齢の方で、前回接種から期間が開きすぎてしまった方は、医療機関にご相談ください。
- ▶接種回数 接種開始時期により接種回数が異なります。詳しくは、個別にご案内しているチラシをご覧ください
- ▶接種場所 播磨町、加古川市、稲美町、明石市、高砂市の協力医療機関
- ▶接種方法 協力医療機関に予約を入れて、接種してください
- ▶費用 無料
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 子宮頸がんワクチン予防接種

子宮頸がんワクチン接種が平成25年4月1日より定期接種になりました。

- ▶対象 播磨町に住所を有する小学6年生～高校1年生(平成9年4月2日生～平成14年4月1日生)  
※予診票は、小学6年生及び中学1年生には、後日郵送します。中学2年生～高校1年生は、協力医療機関にある予診票を使用してください。明石市の医療機関での接種を希望される場合は、母子健康手帳を持参し、すこやか環境グループ窓口まで予診票を取りにお越しください。  
※対象年齢の方で、前回接種から期間が開きすぎてしまった方は、医療機関にご相談ください。
- ▶接種回数 3回
- ▶接種場所 播磨町、加古川市、稲美町、明石市、高砂市の協力医療機関
- ▶接種方法 協力医療機関に予約を入れて、接種してください
- ▶費用 無料
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



## 加古川歯科保健センター保健指導のご案内

むし歯になりにくい生活習慣を身につけていただくために、加古川歯科保健センターでは、子どもを対象に『歯科健診・ブラッシング指導・フッ化物歯面塗布(予防処置)・歯科保健指導』を行っています。

- 初めてのの方は歯科健診とブラッシング指導を行い、ご希望によりフッ化物歯面塗布(予防処置)も行います。その後は個人に合わせた間隔で継続指導を行います。
- ▶指導日 月に1～2回の火曜日
- ▶場所 加古川歯科保健センター
- ▶費用 歯科健診+ブラッシング指導 1,000円  
フッ化物歯面塗布(予防処置) 1,000円
- ▶申込み・問合せ 電話で予約をしてください  
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060

## 播磨歯科医師会 第7回8020歯の健康まつり

- ▶対象 満70歳以上の方
- ▶日時 6月8日(土)12:30～15:00
- ▶場所 加古川歯科保健センター
- ▶内容 歯科健診、歯科相談、健康測定、ブラッシング指導、入れ歯のお手入れ、お口の健康体操、健康のための講話 ほか
- ▶定員 申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます(要予約)
- ▶申込み・問合せ 電話で予約してください  
※無料送迎バスあり。詳しくはお問い合わせください。  
播磨歯科医師会 ☎079(434)5005



## いずみ会料理講習会

- ▶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

### 旬の野菜をしっかりと食べよう!

美味しく栄養たっぷりの旬の野菜を使った料理と一緒に作ってみませんか。

- ▶日時・場所 いずれも9:30～13:00  
5月7日(火) 中央公民館  
5月8日(水) 野添コミセン  
5月15日(水) 南部コミセン  
5月17日(金) 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)



### 男性料理教室

- ▶日時 5月18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 5月17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)

## 特定不妊治療費助成

播磨町では、体外受精及び顕微授精(特定不妊治療)を受けられたご夫婦に対し、経済的な負担の軽減を図るため、治療費の助成を行っています。

- ▶助成対象 (①～③のすべてに該当している方が対象)  
①法律上の婚姻をしている夫婦であって、特定不妊治療をした期間及び助成の申請日において、夫婦ともに播磨町に住所を有していること  
②県要綱の規定に基づく助成を受け、かつ、兵庫県以外の地方公共団体から特定不妊治療費の助成を受けていないこと  
③町県民税を滞納していないこと
- ▶助成対象範囲 助成する額は、県要綱に基づく1回あたりの助成額を控除した額とします。  
ただし、1回あたり10万円を限度に初年度目は3回まで、2年度目以降は2回まで、通算5ヵ年度10回まで助成。(1回あたりの治療費が15万円以下の場合には県助成のみとなります)  
ただし、凍結胚移植(採卵を伴わないもの)及び採卵したが卵が得られないなどのため中止したものについては、5万円を限度とします  
※他市町村から既に助成を受けている場合は、その助成年数、助成回数を通算年数、回数から引いた回数とします。
- ▶所得制限 県要綱の規定に同じ(夫婦合算した前年度の所得額が730万円未満)
- ▶指定医療機関 兵庫県知事が特定不妊治療を実施する医療機関として適当と認めた医療機関



- ▶申請受付期限 県要綱の規定に基づく助成の決定を受けた日から起算して2ヵ月以内
- ▶申請関係書類  
①播磨町特定不妊治療費助成事業申請書  
②兵庫県特定不妊治療費助成事業承認決定通知書の写し  
③播磨町特定不妊治療費助成事業受診等証明書または兵庫県特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し  
④指定医療機関が発行した領収書(原本)  
⑤朱肉を使う印鑑(スタンプ印以外)  
⑥振込先がわかる通帳
- ▶支給方法 申請書などを審査し、承認したときには、口座振込により支給
- ▶その他 申請・助成の年度の区分は、申請日の属する年度です。1年度とは、4月1日から翌年3月31日まで
- ▶問合せ・申込み すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## みずぼうそう・おたふくかぜの接種費用の一部を助成

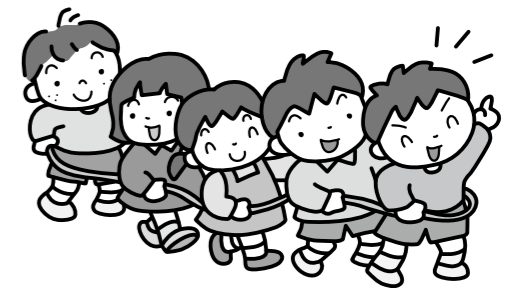
平成25年4月1日以降の協力医療機関での接種に対し、ワクチン予防接種費用の一部を助成します。対象者には、ご案内を送付しています。



- ▶対象 (①②すべてに該当する方の保護者)  
①接種時において、播磨町に住所がある方  
②接種時において、1歳以上4歳未満(4歳の誕生日の前日まで)の方  
※平成25年4月1日より前に接種された方は、助成の対象になりません。
- ▶助成額 接種費用から下記の金額を引いた額を医療機関でお支払いください  
・みずぼうそうワクチン 2,000円(1回分)  
・おたふくかぜワクチン 2,000円(1回分)
- ▶接種方法 協力医療機関に予約を入れ、医療機関にて接種を受けてください
- ▶接種時に必要なもの ①助成券 ②健康保険証 ③母子健康手帳
- ▶還付請求による払い戻し 対象者で、平成25年4月1日以降に協力医療機関で助成券を使用せずに接種費用を自己負担された方は、接種後3ヵ月以内に申請してください

### 【申請時に必要なもの】

- ・接種費用領収書(予防接種をした内容が明記されたもの)
- ・接種済の記載のある母子健康手帳または接種済証
- ・朱肉を使う印鑑(スタンプ印以外)
- ・振込先がわかる通帳
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611





# 5月の保健行事

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注) 新型インフルエンザなどの感染症の発生状況により、中止にする場合があります。

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
乳児健康診査	15日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成25年 1月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10ヵ月児健康診査	平成25年6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(指定医療機関)	平成24年 7月生まれの乳児	*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ヵ月児健康診査	10日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成23年9・10月 生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	17日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 2月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)
内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
両親学級	18日(土) 13:30~15:30 ▶北部子育て支援センター	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 妊娠中の過ごし方~助産師・栄養士・歯科衛生士~、妊婦シュミレーション、赤ちゃん人形抱っこ体験、参加者交流

いきいき健康づくり ※年齢は平成26年3月31日時点

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
歯周疾患検診	通年(平成26年2月末日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・ 高砂市内の協力医療機関	今年度40歳・50歳・ 60歳・70歳の町民 ※対象者には個別に 通知しています。	無料	協力医療機関に 電話で予約のう え、受診してく ださい。
内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
センター健診 (特定健診) (がん検診)	29日(水)、31日(金) 8:30~11:00 13:15~15:30 (婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民 (ただし ・乳がん検診 ・肝炎ウイルス検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳) ※乳がん・子宮がん 検診は、2年に1 度の検診です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本健診 1,000円</li> <li>後期高齢者医療保険加入者 無料</li> <li>※後期高齢者医療被保険者証と介護保険被保険者証(該当者のみ)を持参してください。</li> <li>肺がん(結核) 700円※</li> <li>胃がん 1,400円※</li> <li>子宮がん 1,200円※</li> <li>乳がん 3,300円</li> <li>大腸がん 1,000円※</li> <li>骨粗しょう症 500円</li> <li>肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円</li> <li>※印は、65歳以上は無料です。</li> </ul>	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923
		40歳以上75歳以下 の播磨町国民健康保 険加入者 (4月1日~健診日 まで資格のある人)	無料 ※特定健診受診票、国民健康保 険被保険者証、介護保険被保険者 証(該当者のみ)が必要です。	
子宮がん個別 検診	通年(平成26年2月末日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力医 療機関(10医療機関)	18歳以上の町民 ※平成24年度に受診 された方は、受診 できません。	①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師 が必要と認めた方のみ) ※65歳以上の方は、無料です。	加古川総合保健 センター (受診券を郵送 します) ☎079(429) 2923
検診料金の減免について ①生活保護世帯 ②町県民税非課税世帯 の方は、加古川総合保健センターに申し込み後、 印鑑(朱肉を使うもの)を持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください。				

内容	日時▶場所	対象者	備考
健康相談	21日(火) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	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
糖尿病相談	9日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	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

## 5月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。  
▶場所 加古川健康福祉事務所

<p>こころのケア相談</p> <p>▶日時 13日(月)、20日(月)、27日(月) 13:00~14:00</p> <p>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p>	<p>エイズ・肝炎ウイルス検査相談</p> <p>※原則として匿名で無料実施します。</p> <p>▶日時 8日(水)、22日(水) 9:10~10:20</p> <p>▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002</p>	<p>歯の健康づくりステップアップ</p> <p>▶日時 20日(月) 13:30~15:00</p> <p>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p>
<p>酒害相談</p> <p>▶日時 13日(月) 13:00~14:00</p> <p>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p>	<p>若者の心と体の相談</p> <p>▶日時 13日(月) 13:00~15:00</p> <p>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p>	<p>専門栄養相談</p> <p>▶日時 15日(水) 9:30~11:30</p> <p>▶申込み 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 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ので、不急の方はご遠慮ください。

# お元気ですか?



## 風しん注意報発令中!

保健師 前川 啓子

▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

最近よく耳にする「風しん」。マスコミなどでも取り上げられているので、耳にした方もいらっしゃると思います。厚生労働省によると、昨年は、2,000件以上の報告があり、過去5年間で最も多い報告数となったようです。特に、10代後半から50代前半の男性や10代後半から30代前半の女性が多かかっているようです。

妊婦さん、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど、「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。

赤ちゃんが生まれつきの病気にならないようにするためには、予防接種が有効です。女性は、中学2年生で接種機会があり、男性も昭和54年4月2日~平成7年4月1日生まれの方は、接種機会があったものの、接種率が低く、また、昭和54年4月1日以前に生まれた男性

は子どものころに定期接種の機会がありませんでした。この年代以外でも、ご自身やご家族が、予防接種を受けたのが、母子健康手帳などで一度ご確認ください。

風しんの予防接種を受けていない方やかかったことがない方は、医療機関で予防接種を受けることができます。接種したことやかかったことが不明な方は、2回接種しても構いません。しかし、無料で予防接種ができるのは、1歳~2歳未満の子と小学校入学前1年間の子どもだけです。それ以外の年齢の方は、有料になりますので、医療機関にお問い合わせください。

なお、女性の方で妊娠前に接種する場合は、接種後2ヵ月は避妊が必要ですので、ご注意ください。

ご自身やご家族の健康のため、そして生まれてくる赤ちゃんのためにも、風しんにかからないように気をつけましょう。

# 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578

## 健康づくりのために

身体活動とは、エネルギーを消費する全ての動作のことをいいます。それは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的とし、計画的・継続的に実施される「運動」の2つに分けることができます。

元気に体を動かすことは、生活習慣病や介護の予防に有効であり、健康寿命を延ばします。

まずは、今より10分多く(+)10)体を動かしましょう!

1. 気づく!  
10分体を動かすことにより、病気や介護のリスクが約3%程度低下します。
2. 始める!  
体を動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。それがいつなのか?どこなのか?自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
3. 達成する!  
体を動かす目標(基準)は、1日60分。(おおよそ8千歩です)高齢の方は、座っている時間を1日15分、軽くて良いので動くことに置き換えることが目標です。
4. 広げる!  
一人でも多くの家族や仲間、体を動かすことのすばらしさを伝えましょう!一緒に行動と楽しさや喜びが一層増します。

運動習慣をもつことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下、ロコモティブシンドロームを予防する効果が期待できます。加えて、将来的な疾病予防だけではなく、日常生活の中でも気分転換やストレス解消にもつながります。特に、高齢の方は積極的に体を動かすことで、自立した生活をより長く送ることができ、腰痛や膝痛が改善したり、風邪に罹患しにくくなるなど、生活の質の向上につながります。

いきいきセンターでは、皆さまの健康づくりのために、初めての方でも安心・安全な運動プログラムや、一人ひとりの体力や目的に合わせた効果的なトレーニングプログラムなどを提供させていただきます。

最初の一步を  
いきいきセンターから  
スタートしてみませんか!