

8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)7:00現在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	対象者	備考(*は持参するもの)
乳児健康診査	20日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成26年 4月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成26年9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25年 10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。			
3歳児健康診査	8日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成23年 5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	23日(土) 13:30~15:30 ▶南部子育て支援センター	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 *妊娠中の歯の手入れ 妊娠中の過ごし方、子育て体験、妊婦シュミレーション

いきいき健康づくり ※年齢は平成27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27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歳の市民 ※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
がん検診 肝炎ウイルス検診 基本健診	5日(火)、8日(金)、11日(月)、 12日(火)、19日(火)、 27日(水)、29日(金)	18歳以上の市民 (ただし ・乳がん検診 40歳以上 ・肝炎ウイルス検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳)	・肺がん(結核) 700円★ ・胃がん 1,400円★ ・大腸がん 1,000円★ ・子宮がん 1,200円★ ・骨粗しょう症 500円 ・乳がん 3,300円 ・肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円 ・基本健診 1,000円 ★印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に 1度の検診です。	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923
特定健診	19日(火)は、 加古川総合保健センター までバスを運行します。 12:30発 播磨町役場 12:40発 野添コミセン ※バスの利用は予約が必要 です	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)	・特定健診 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。	特定健診、後期高齢 者健診の対象者には、 受診票を送付してい ます。申し込み時 には、受診票が必要と なります。 受診票を紛失した方 は、保険証持参のう え、すこやか環境グ ループまでお越し ください。
後期高齢者 健診	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	後期高齢者医療保 険加入者で生活習慣病 の治療をしていない方	・後期高齢者健診 無料 ※健診受診票、後期高齢者医療保 険者証と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27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(9医療機関)	18歳以上の市民 ※平成25年度に受診 された方は、受診 できません。	子宮頸部がん 1,500円	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(*は持参するもの)
健康相談	19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	21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

8月の保健相談 ※電話予約制です。お申し込みは各課まで。

こころのケア相談 ▶日時 11日(月)、25日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課☎079(422)0003	エイズ・肝炎ウイルス検査相談 ※原則として匿名で無料実施します。 ▶日時 13日(水)、27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 20日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課☎079(422)0002
酒害相談 ▶日時 11日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課☎079(422)0003		

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。

忘れずに、追加接種を受けましょう!

病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて、一定の間隔で追加接種を受ける必要があります。この機会に忘れずに接種しましょう。
予診票や接種券については予防接種手帳として既にお渡ししています。転入などで予診票がお手元にない場合は、お問い合わせください。

- 麻しん風しん混合(2期)
▶対象 平成20年4月2日~平成21年4月1日生
▶接種期限 平成27年3月31日
 - 二種混合(ジフテリア・破傷風)
▶対象 11歳~13歳未満
※小学校5年生の誕生日を迎えたら、忘れずに接種しましょう。
 - 日本脳炎(1期追加)
▶対象 ①4歳~7歳6カ月未満
②平成17年4月2日~19年4月1日生で接種回数が不十分な方
 - 日本脳炎(2期)
▶対象 ①9歳~13歳未満
②平成8年4月2日~9年4月1日生で接種回数が不十分な方
- ▶問合せ すこやか環境グループ☎079(435)2611

一般社団法人加古川医師会 加古川内科医会 平成26年度 第4回 市民健康フォーラム 認知症になっても安心して暮らし続けるために

適切な接し方で関わることで本人の不安は軽減し安心して穏やかに生活できます。

▶日時 8月30日(土)
14:00~16:00

▶場所 加古川総合保健センター 3階
大会議室

▶司会 中田邦也(中田医院)

▶テーマ 認知症地域包括ケアについて

▶講師 西村正二(西村医院)、坂本明(地域包括支援センターかこがわ西 主任介護支援専門員)、梅谷公子(グループホームにしむら)、吉田正巳(認知症家族の会「元気会」代表)

▶問合せ 事前の参加申込みは不要
市民健康フォーラム事務局
☎079(421)4301

加古川歯科保健センター 歯科保健指導

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

指導を行っていきます。

▶指導日 月に1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 予約制になっていますので、下記にお電話ください
加古川歯科保健センター☎079(431)6060

「いきいき100歳体操」とは、重りを使った筋力運動です。椅子に座って30分ゆっくり手足を動かします。新しく教室を始めた方が3人集まれば開催を応援します。保険年金グループにお問い合わせください。

▼問合せ 保険年金グループ☎079(435)2582

「いきいき100歳体操」とは、重りを使った筋力運動です。椅子に座って30分ゆっくり手足を動かします。新しく教室を始めた方が3人集まれば開催を応援します。保険年金グループにお問い合わせください。

「これはたいへんやわ」という声が最初は多くありましたが、何日か経っていく中で、「あれは効果あるね」「椅子から立ちやすくな

参加されている皆さんからは、「うわあーしんどいなあ」「これはたいへんやわ」という声が最初は多くありましたが、何日か経っていく中で、「あれは効果あるね」「椅子から立ちやすくな

操」を取り入れ、希望者を募り行っています。

当センターでは日々の選択式レクリエーションの一つとして「いきいき100歳体操」を取り入れ、希望者を募り行っています。

今回の、播磨町デイサービスセンターから、届いたお便りを紹介します。

「続けて取り組んでいきたい!」という声に変わってきました。一緒に頑張って取り組んでいる職員も利用者さんに負けじと一生懸命ついていっています。毎日、利用者さんの持っている秘めた力には驚かされています。

全体の目標としては、現在の筋力を維持することに重点を置きながら継続して取り組み、住み慣れた自宅ですぐ生活していくことにながっていかばと思います。

100歳体操がんばるぞう!!



播磨町デイサービスセンター
地域でいきいき100歳体操

