

内容	とき・ところ	受付時間	内容・対象など（*は持参するもの）
ツベルクリン反応検査 判定およびBCG接種	2日（火）福祉会館 4日（木）福祉会館	午後1時30分～2時	平成13年11月・12月生まれの乳児。 *予診票・母子手帳・体温計・ボールペン
4歳までにツベルクリン反応検査の結果後、BCG接種（1回）をしていない乳幼児で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	12日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成13年12月生まれの乳児。 *母子手帳・通知書（問診票）
10ヵ月児健康診査	平成14年5月末日まで 播磨町・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13年6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。 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。			
3歳児健康診査	19日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成11年1月生まれの幼児。 *母子手帳・通知書（問診票）
センター健診	25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 （婦人科検診は午後のみ）	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 B型・C型肝炎 1,000円
リフレッシュ健診	18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 （婦人科検診は午後のみ）	平成14年度中に40・50歳になる住民とその配偶者。 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 歯周疾患健診 無料 B型・C型肝炎1,000円
2時間人間ドック	日程は、加古川保健センター ☎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	16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
たんぽぽ教室	第1～4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。
まんまクッキング （離乳食講習会）	23日（火） 中央公民館	（実施時間） 午後2時～4時	平成13年12月～14年1月生まれの乳児を持つ親。 *母子手帳
すくすく広場	17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	5日（金） 福祉会館	（実施時間） 午後1時30分～3時	住民一般 保健婦、栄養士が個別に相談に応じます。
ウェンズデイの会	第1～4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1～4月曜日 福祉会館 第1～4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へ。

4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 1日（月）・15日（月）午後1時～2時30分	とき 1日（月）午後1時～2時30分
ところ 加古川健康福祉事務所	ところ 加古川健康福祉事務所	とき 16日（火）午後1時30分～	とき 毎週木曜日午前10時～正午
難病相談：パーキンソン病	エイズ相談・検査	ところ 加古川総合福祉会館	ところ 加古川健康福祉事務所
とき 12日（金）午後1時30分～	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	ところ 加古川総合福祉会館	

**楽屋裏**

だんだんと風も暖かくなって、春めいてきました。ぶらり、どこかへ出掛けてみたくなりますよね。今年は桜の開花も少し早めらしいので、ゆつくりと花見が楽しめたらいいなあ。春は別れと出会いのシーズンです。卒業・入学・引越・異動と、それぞれにいろいろな人生模様があるのではないのでしょうか。私自身にもいろいろと変化がありそうな気配なので、ちょっと楽しみます。あっとい間に、二月・三月が過ぎつつ、四月の町制四十周年記念式典に向けて、準備でバタバタしています。皆さんにも広報などを通じて、四十周年記念イベントを順次お知らせしますので、お楽しみに。（かえびん）

**健康情報テレホンサービス**

**4月**

月曜日 五月病・通勤拒否をめぐり背景  
火曜日 妊娠中の歯科治療は大丈夫？  
水曜日 花粉症  
木曜日 紫外線から身を守ろう  
金土日 狂牛病とは

☎0792)82-2677 ☎(078)271-3003  
http://www.doc-net.or.jp/hyougo/

# 平成14年度 集団予防接種予定表

問い合わせ  
健康福祉課 ☎0794(35)2362

受付時間 午後1時30分～2時  
変更となる場合もありますので、広報などで確認してください。

実施日	予防接種名	対象児（生年月日）	場所
4月 2日	ツベルクリン BCG	平成13年11・12月生	福 社 会 館
4月 4日			
5月 9日	ポリオ	平成13年1～12月生	
5月 22日			
6月 11日	ツベルクリン BCG	平成14年1・2月生	
6月 13日			
8月 6日	ツベルクリン BCG	平成14年3・4月生	
8月 8日			
10月 1日	ツベルクリン BCG	平成14年5・6月生	
10月 3日			
11月 12日	ポリオ	平成13年7月～ 平成14年6月生	
11月 28日			
12月 3日	ツベルクリン BCG	平成14年7・8月生	
12月 5日			
2月 4日	ツベルクリン BCG	平成14年9・10月生	
2月 6日			

平成13年4月以降に生まれた対象児は、予防接種手帳の予診票と無料券を利用ください。（生後約3カ月の時期にお渡ししています）

ポリオの対象児で平成13年1月～3月生まれのお子さんについては、予診票・説明書を郵送します。

未接種児（BCG - 生後4歳までに1回・ポリオ - 生後7歳半までに2回）で、予診票をお持ちでない場合は、実施日の前日までに母子手帳を持って健康福祉課へ申し込んでください。

個別予防接種（三種混合・麻しん・風しん・日本脳炎など）をする場合は、左記の日程と予防接種の間隔を参考にしてください。

体調のよい時に、接種しましょう。対象月に接種できない場合は、他の日程で接種してください。

## 個別予防接種

播磨町のほか、加古川市・稲美町・高砂市の医療機関でも接種できます。  
日本脳炎予防接種は、以前は4月～9月の間でしか接種できませんでしたが、通年接種できます。  
学校で集団接種していた日本脳炎 期（9～13歳未満）・二種混合（11～13歳未満）・日本脳炎 期（14～16歳未満）が、平成13年度から個別接種となっています。対象年齢のお子さんに予診票を送付します。



**適正体重で生活習慣病を予防しましょう**

在宅管理栄養士 馬場 眞弓

毎日の食事、おいしく食べていますか。欠食や食べ過ぎ、または、治療のために制限のある方もおられるでしょうか。

栄養・食生活は、多くの生活習慣病にかかわっています。発病を予防するためにも、治療をするにも、食事は欠かせないものです。

豊富な食材・調理済み食品・インスタント食品・外食産業など、食べ物があふれている現在、「何をどう食べるか」が健康を維持するためのポイントです。

国民栄養調査の結果では、三十～六十歳台男性と六十歳台女性の三割が肥満です。一方、二十～三十歳台女性のやせが目立っています。適正な体重の指標となるBMIを計算してみましょう。皆さんはどの領域に入りますか？

**BMIの計算**  
体重(kg) / 身長(m)の2乗  
・正常...18.5～25未満  
・やせ...18.5未満  
・肥満...25以上

肥満は生活習慣病にかかる確率が高くなります。標準体重にほど遠い人でも、5%減量すると、糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病の発症も抑制されるといわれています。

食生活を送る生活とは、**主食**・**主菜**（肉・魚・豆腐・卵など、タンパク質食品を使った料理）、**副菜**（イモ・野菜・海藻・キノコなどを使った料理）を2品そろえることが基本です。

いろいろな食品を選び、調理方法が偏らないようにし、手作りと外食や加工食品、調理済み食品を上手に組み合わせてバランスの良い食事を心掛けてください。

一日の始まりは朝食から。三食きちんと取って健康な生活リズムをつくり、間食や夜食は取り過ぎないように、飲酒はほどほどに。毎日の食事を楽しみながら、個々の活動に見合った食事で体重を管理することが大切です。

食べ物・健康に関する情報があふれていますが、正しい知識を持って、情報に振り回されないこと。健康食品なども、過大広告に惑わされないで、本当に必要なものを選ぶこと。

自分の健康をつくり、時々食生活を点検する習慣を持ち、健康寿命を延ばしていきたいものです。