

5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 接 種	9日(木) 福祉会館	午後1時30分～2時	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満で、2回接種がまだの乳幼児。 * 予診票・無料券(予防接種手帳をお持ちの方)・母子手帳・体温計
	22日(水) 福祉会館		
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。 対象児で平成13年4月以降に生まれたお子さんは、予防接種手帳の予診票・無料券を利用ください。 上記以外の対象年齢のお子さんで2回接種がまだの場合は、健康福祉課にお申し込みください。			
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1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6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7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。			
1歳6ヵ月児健康診査	24日(金) 福祉会館	午後1時～2時	平成12年10月～11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2月生まれの幼児。 * 母子手帳・通知書(問診票)
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
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 ・妊娠中の歯の手入れ ・育児のポイント
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	ことばを育む遊びの教室。 申し込みは健康福祉課へ。
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4月～5月生まれの乳幼児を持つ親。 * 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。「お子さんの成長についてお話ししましょう。」* 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2～4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。

5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 13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 13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

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

楽屋裏

この四月から広報の業務から離れることになりました。二年というわずかな期間でしたが、広報を通じていろいろな人と出会いました。次の仕事場でもいろいろな人に出会って、新しい自分の可能性を探ってみたいと考えています。皆さん本当にありがとうございます。この度、広報担当として戻ってきました。よろしくお願ひします。1歳5ヵ月になる息子の成長に毎日驚かされ、楽しみです。育てや教育関係の記事には敏感になりません。母親の視点も広報に生かされればと思います。(頼りない視点ですが...) これからも住民の皆さんと一緒に意見・感想をたくさん聞かせてください。(ひええ)

健康情報テレホンサービス

5月

月曜日 予防接種を受ける前に
火曜日 歯みがき用品の選び方
水曜日 前立腺肥大症
木曜日 生理痛と子宮内膜症
金土日 コンタクトレンズによる目の障害
☎0792)82-2677 ☎(078)271-3003
http://www.doc-net.or.jp/hyougo/

いきいき健康教室に参加してみませんか

できるかな? やってみようかな
3ヵ月間のチャレンジ!



気になる肥満や生活習慣病の予防のため、食生活の見直しや運動に取り組んでみませんか。
無理なくできる3ヵ月間の目標を立て、チャレンジしてみましょう!

日 程	内 容	講 師
1回目 5月14日(火) 10:00～11:30	『考えてみよう 昨日の食卓、明日の食卓』	保健師 栄養士
2回目 5月21日(火) 10:00～11:30	できるかな? やってみようかな。 3ヵ月間の目標を立てよう。	保健師
3回目 5月28日(火) 9:30～11:30	体力測定・トレーニング講習 (3～4回目は半数ずつ交代)	保健師 運動指導員
4回目 6月4日(火) 9:30～11:30	水中ウォーキングのコツ (3～4回目は半数ずつ交代)	保健師 運動指導員

費用 1,000円
ただし、3ヵ月間の実践期間に健康いきいきセンターを利用する場合、通常の利用料が必要です。

場 所 健康いきいきセンター3階
第2会議室

持ち物 初回は筆記用具、
健康診査結果表(ある方のみ)

定 員 30名
定員になり次第締め切ります。

申し込み 5月10日(金)までに健康福祉課へ(土、日、祝日は除く)

問い合わせ
健康福祉課 ☎0794(35)2362

4回目から5回目までの3ヵ月間の実践期間には、下記のようなサポートプログラムを計画しています。
1. 月1回、保健師、栄養士の個人相談の場を設けます。
2. 運動については 希望により個別の運動メニューを提供。都合の良い時間に健康いきいきセンターで運動。自分流にウォーキングなどの方法で。(運動量などの助言をします。)

5回目 9月3日(火) 10:00～11:30	3ヵ月後 聞いて、聞いて! 私の3ヵ月間。	保健師 栄養士 運動指導員
----------------------------	--------------------------	---------------------

播磨町健康づくり計画検討委員募集!

住民の方々が、すこやかで心豊かに生活できる播磨町をつくるための健康づくり計画を検討していただきます。

- ▶対 象 町内に在住・在勤で20歳以上の方
- ▶募集人数 50人
- ▶期 間 平成14年6月～平成15年3月
- ▶条 件 ボランティアとして参加していただきます。

* 町負担にてボランティア保険に加入します。

- ▶応募方法 健康福祉課と各コミュニティセンターにある申し込み用紙に必要事項を記入し、5月24日(金)までに健康福祉課へ提出してください。

- ▶問い合わせ 健康福祉課・健康係
☎0794(35)2362

<検討内容>

1. 栄養・食生活
2. 身体活動・運動
3. 休養・こころの健康づくり(リフレッシュ)
4. たばこ・アルコール
5. 歯の健康
6. 生活習慣病(糖尿病・循環器病・がん)

住民の方々が健康で、いきいきと生活できるよう、一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組める計画をたてるために、みなさんのご意見をお聞かせください。

