

# 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	21日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成25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25年9月末日まで 時間は各協力医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の 小児科(指定医療機関) ※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。	平成24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
3歳児健康診査	9日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22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)
まんまクッキング (離乳食講習会)	6日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成25年3月~4月 生まれの乳児の親	*母子健康手帳 *申し込みが必要です。

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 (がん検診)	7日(水)、12日(月)、 17日(土)、20日(火)、 23日(金)、28日(水)、 30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歳以上の町民  (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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>肺がん(結核) 700円★</li> <li>胃がん 1,400円★</li> <li>大腸がん 1,000円★</li> <li>子宮がん 1,200円★</li> <li>骨粗しょう症 500円</li> <li>乳がん 3,300円</li> <li>肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円</li> <li>基本健診 1,000円</li> <li>★印は、65歳以上は無料です。</li> <li>※乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。</li> </ul>	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診 無料</li> <li>※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。</li> <li>後期高齢者健診 無料</li> <li>※後期高齢者医療被保険者証と介 護保険被保険者証を持参してく ださい。</li> </ul>	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(*は持参するもの)
健康相談	20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	8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。  
▶場所 加古川健康福祉事務所

- こころのケア相談**  
▶日時 12日(月)、26日(月)  
13:00~14:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**  
▶日時 12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 14日(水)、28日(水)  
9:10~10:15  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
- 若者の心と体の相談**  
▶日時 12日(月) 13:00~15:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

- 歯と口の健康相談**  
▶日時 19日(月) 13:30~15:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 専門栄養相談**  
▶日時 21日(水) 9:30~11:30  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

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?



## はりま健康プラン(第2次)③ 休養・こころの健康 「ストレスと上手につきあい 輝く笑顔」

▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

近年、家庭や地域社会における関係の希薄化や社会・経済構造の変化などに伴い、子育て世代では、産後うつ病や育児不安、学童期・思春期ではいじめ・不登校やひきこもり、青年期・壮年期や高齢期におけるうつ病や自殺、高齢期ではさらにアルツハイマー病や脳血管疾患を原因とする認知症など、どのライフステージにおいてもこころの病が増加しています。

計画策定時のアンケート調査結果によると、中学生・高校生の約7割が、最近1ヵ月にストレスを感じたことがあると回答しており、成人では自殺を考えたことがある人が女性では2割もみられます。

そのため、一人ひとりがゲートキーパー(※)となり、家庭・職場・地域において、お互いに見守り、助け合える環境づくりが必要です。(※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです)

### 《一人ひとりが取り組みましょう》

- ・悩みを相談できる人をつくりましょう
- ・自分にあったストレス解消法をみつけ、ストレスとうまくつきあいましょう
- ・質のよい睡眠を心がけ、上手に休養をとりましょう

### 《地域で取り組みましょう》

- ・子育て中の家族を見守り、必要なときには手助けをしましょう
- ・困っている人を支援しましょう

### <ワンポイントメモ：周囲が気づく「うつサイン」>

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴えが多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える など

# 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578

### 熱中症とは...

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。暑さへの耐性は個人によって大きな差があります。体力

の低い人、肥満の人、暑さになれていない人、熱中症をおこしたことがある人などは暑さに弱いので運動を軽減する必要があります。筋肉で発生した熱は血液によって皮膚に運ばれ放散されるので、熱の放散能力には循環機能が関係します。持久的体力の低い人は循環機能も低いので暑さに弱い傾向があります。肥満の人は同じ運動でもエネルギー消費が大きく、熱の発生も多くなります。また、皮下脂肪が熱の放散を妨げるためうっ熱がおきやすくなります。暑さへの耐性も重要です。急に暑くなった時、涼しい所から暑い所に移動した時、しばらく休んでいて暑い時に復帰した場合などは注意が必要です。暑さへの耐性は体調によっても変わってきます。体調が悪いと体温調節能力が低下します。熱中症の事故にはしばしば体調が関係しています。疲労、発熱、かぜなど体調が悪い場合には無理に運動をしないようにしましょう。また、

- 食欲が低下したり、下痢があると脱水傾向となり、熱中症になりやすいので注意が必要です。
- 熱中症の分類と対処方法**
- 症状① めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗
- ▼対処 涼しい場所へ移動・安静・水分補給
- 症状② 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下
- ▼対処 涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給
- ▼医療機関への受診 症状が改善すれば受診の必要なし。水分を口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
- 症状③ 意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど))
- ▼対処 涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす
- ▼医療機関への受診 ためらわず救急車を要請