

こんにちは保健師です

「熱中症にご注意！」

熱中症にかかると生命にかかわることもあります。予防法を知ってれば防ぐことができます。

日常生活において、次の5つのことに注意しましょう。

1. 暑さを避ける

外出時は通気性のよい帽子をかぶったり、日傘をさしたり日陰を選んで歩きましょう。家の中では、すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しを良くし、扇風機やエアコンを利用しましょう。

2. 服装を工夫する

吸汗・速乾素材の服を選びましょう。

3. こまめに水分を補給する

軽い脱水状態の時は、のどの渇きを感じないため、のどが渇く前・暑いところに出る前から水分を補給しておきましょう。

4. 急に暑くなる日に注意する

急に暑くなった日に屋外で過ごしたり、久しぶりに高い気温の中で活動した人は熱中症になりやすいため、水分を十分にとり、休息をとりましょう。

5. 体調を整える

朝食は食べましたか？
寝不足ではないですか？
風邪や体調不良はないですか？
普段の生活リズムを整えておきましょう
幼い子どもや高齢者は熱中症になりやすいため、特に注意し、夏を乗り切りましょう！

平成25年度 稲美町町ぐるみ健診 おしらせ

1. 日程

とき	ところ	時間
10月29日(火)	加古福祉会館	受付時間 9:00~11:00
10月30日(水)	母里福祉会館	
10月31日(木)	総合福祉会館	
11月1日(金)		

2. 健(検)診の内容

健診の種類	受診料
特定(基本)健診	年齢・加入保険により異なる
肺がん検診	200円(65歳以上無料)
胃がん検診	900円(65歳以上無料)
大腸がん検診	500円(65歳以上無料)
前立腺がん検診	1,500円
骨粗しょう症検診	500円
肝炎ウイルス検診	1,000円

※健診の種類により対象年齢が異なります。
※子宮・乳がん検診は実施していません。

【申込方法】

- ①健康福祉課窓口へ直接
 - ②電話(492-9138)
 - ③FAX(492-8030)
- 上記の①~③のいずれかでお申し込みください。

※申込書は広報7月号と一緒に配布しています。紛失された人は健康福祉課までお問い合わせください。

問合先 健康福祉課 健康推進係
☎492-9138 FAX492-8030

申込締切は
9月9日(月)
です。



●8月の保健行事●

行事名	対象者	とき	ところ	もってくるもの
4カ月児健診	平成25年4月生まれの乳児	6日(火)	総合福祉 会館	母子健康手帳・問診票 母子健康手帳・問診票 尿(5cc程度)
10カ月児健診	平成24年10月生まれの乳児	20日(火)		
3歳児健診	平成22年3・4月生まれの幼児	23日(金)		

健康福祉課事務所
①こころのケア相談 12日・26日(月) 13:00~14:00 ⑤専門栄養相談 21日(水) 9:30~11:30
②酒害相談 12日(月) 13:00~14:00 ⑥エイズ・肝炎ウイルス検査相談(匿名・無料実施) 14・28日(水) 9:10~10:15
③若者の心と体の相談 12日(月) 13:00~15:00
④歯と口の健康相談 19日(月) 13:30~15:00
場所・問合先: 加古川健康福祉事務所
電話予約制 ①~④は地域保健課(☎422-0003) ⑤~⑥は健康管理課(☎422-0002)



特定疾患医療受給者証の更新申請を受け付けています

対象者 現在、特定疾患医療受給者証をお持ちの人で、平成25年10月1日以降も引き続き受給者証の交付を希望する人

申請期間 9月30日(月)まで

必要書類 更新申請の案内書類は、受給者証の住所あてに送付しています。

申請・問合先
加古川健康福祉事務所 地域保健課
加古川市加古川町寺家町天神木97-1
☎422-0003

予防接種の受け忘れはありませんか？

予防接種をまだ済ませていない人は、対象年齢を確認のうえ、早めに接種してください。

予防接種の種類	対象年齢	接種時期
日本脳炎(1期)	6カ月~90カ月未満※	通年
日本脳炎(2期)	9歳~13歳未満※	
二種混合(ジフテリア・破傷風)	11歳~13歳未満	
麻疹風しん混合(2期)	H19.4.2~H20.4.1生	平成26年3月31日まで

※日本脳炎(1期・2期)を受けられなかったH7.4.2~H19.4.1生まれの人は、特例として20歳までの間に、接種できます。

※対象年齢期間を過ぎると、予診票(接種券)は使用できません。
※予診票(接種券)は送付済みですが、ない人は母子健康手帳をお持ちのうえ健康福祉課までお越しください。
※予防接種協力医療機関に事前に予約のうえ、予診票(接種券)、母子健康手帳、健康保険証をお持ちください。
その他の予防接種についても、受け忘れがないか母子健康手帳で確認してください。

健診を受けましょう

種類	日時と場所	検査項目	申込先
センター健診 (対象者: 18歳以上)	とき 8月7日(水)、12日(月)、17日(土)、 20日(火)、23日(金)、28日(水)、 30日(金) 9月6日(金)、9日(月)、13日(金)、 17日(火)、20日(金)、25日(水)、 28日(土) ところ 加古川総合保健センター	特定健診・肺(結核)・ 胃・大腸・子宮・乳 がん・骨粗しょう症・ 肝炎検診	加古川総合 保健センター ☎429-2923
子宮がん個別検診 (対象者: 18歳以上)	平成26年2月28日(金)まで ところ 稲美町・加古川市内の協力医療機関	子宮頸部がん (体部がんは医師が必要と認めた人のみ)	
歯周疾患検診 (対象者: 40・50・ 60・70歳の人)	平成26年2月28日(金)まで ところ 稲美町・加古川市・播磨町内の協力医療機関	対象となる人には、4月に無料受診券を郵送しています	

健診の種類により、対象年齢等が異なりますので、詳しくは保健センターへお問い合わせください。

加古川夜間急病センター ☎431-8051(年中無休)	診療時間 内科 21:00~翌朝6:00 小児科 21:00~24:00	※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。
加古川歯科保健センター ☎431-6060	診療日 日・祝日・年末年始 診療時間 9:00~11:30 13:00~16:00	
東播磨圏域小児救急医療電話相談 ☎078-937-4199	子どもの急な病気やけがなどの相談に看護師らが応じます。 相談時間 20:30~23:30(毎日)	
兵庫県小児救急医療電話相談 ☎078-731-8899 (ブッシュ回線 #8000)	相談時間 平日、土曜日 18:00~24:00 日曜日、祝日、年末年始 9:00~24:00	

このページのお問い合わせは、健康福祉課健康推進係(☎492-9138)

☆ KAZUKI創作ガーデン ☆

キャンドルライトナイト 幻想的な夜のガーデンをお楽しみ下さい!!

とき 8月3日(土)18:00~21:00
8月10日(土)18:00~21:00

加古郡稲美町幸竹10-1(天満南小の南)
問合先 サコイ住建 休/火・水
Tel.079-424-5930/090-9094-2772(佐古井)

植木鉢入荷しました!!

なごの木の下で人生のパートナーが見つかるかも...
http://www.sakoi.jp
E-mail garden@sakoi.jp