

こんにちは♥保健師です

「健診結果が届いたら…チャンスです!!」

毎年1回受ける健診。

健診結果を受け取った後、どうされていますか？

「毎日を元気に、いきいきと過ごす」そのために、今の自分がどんな状態なのか、必要な栄養、運動、休養のバランスはどうなっているのか？まずは気付くことが大切です。

健診結果が届いたら、より健康な自分に近づくチャンスです。自覚症状が無いだけで、身体の中では血管や内臓が弱っていることもあります。正常か異常かを確認するだけでなく、過去数年の検査値の推移をみることも大切です。「体重が急に増えて(減って)いないか?」「血圧や血糖値が徐々に上がっていないか?」など、自分の値を見ることで、身体の変化を知ることができます。

その変化を参考に、食生活・運動など生活習慣改善に役立てましょう。まずは、食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけて、日常生活の中でこまめに身体を動かすことを意識し、無理なくできることから始めてみませんか？

健康福祉課健康推進係では、管理栄養士や保健師が生活習慣改善のお手伝いをさせていただいています。特定保健指導事業「きらり☆スッカリ教室」や「健診結果相談会」を行っています。より健康な自分に近づきかけ作りのため、ぜひご参加ください。



受けられましたか？ 特定健診

国民健康保険に加入されている40~74歳の人にお送りしている特定健診の受診期限が近づいています。期限間際になりますと混み合いますので、早目の受診をお願いします。

▶**対象** 国民健康保険に加入されている40~74歳の人

▶**費用** 無料

▶**ところ** 稲美町、加古川市、播磨町の協力医療機関及び加古川総合保健センター

▶**必要書類** 5~6月頃に郵送している受診票、国民健康保険証

▶**受診期限** 2月28日(金)

▶**その他** 紛失された人は、国民健康保険証を持参のうえ、健康福祉課までお越しください。

~特定保健指導のご案内について~

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い人には、特定保健指導(きらり☆スッカリ教室)の案内をします。

ぜひ、この機会にご参加ください。

▶**内容** 栄養士による講話、野菜をたっぷり使った調理実習、6ヵ月間取り組む目標の設定、健康相談など

▶**問合先** 健康福祉課 健康推進係 ☎492-9138



金婚夫婦祝福式典

お気軽にご参加ください

神戸新聞社では結婚50年を迎えられたご夫婦を招き、「金婚夫婦祝福式典」を行います。該当する人はお申し込みください。

と き 平成26年5月18日(日) 13:00~

と ころ 高砂市文化会館

対 象 昭和40年中に婚姻届を提出された人で、現在県内に在住のご夫婦
申込方法 所定の申込書(役場健康福祉課窓口と神戸新聞社の総局、支社、販売所にあります)に記入のうえ、必ず2月28日(金)までに、お近くの神戸新聞社の総局、支社、販売所へお持ちいただくか、〒650-8571(住所不要)神戸新聞社地域活動局「金婚式」係へ郵送してください。

※申し込まれたご夫婦には、4月下旬に当日の開催時間、会場地図などを通知します。

問合先 神戸新聞社地域活動局 ☎078-362-7086



問合先 健康福祉課 高年障害係 ☎492-9137

※それぞれ認定基準がありますので、調査審査の結果、手当の支給対象に該当しない場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

○在宅老人介護手当
対象者 町内に住所がある65歳以上の高齢者で、居宅で6ヵ月以上寝たきり又は認知症の状態にあり、日常生活において常時介護を必要とし、かつ要介護3・4・5の認定を受けてから6ヵ月以上経過している人の介護者
支給額 月額 10,000円
支給時期 2月、5月、8月、11月

○重度心身障害者(児)介護手当
対象者 町内に住所がある65歳未満の障害者(児)で、居宅で6ヵ月以上寝たきりの状態にあり、日常生活において常時介護を必要とし、かつ身体障害者手帳1・2級または療育手帳A判定を所持している人の介護者
支給額 月額 10,000円
支給時期 2月、5月、8月、11月

在宅で日常生活において常時介護が必要な高齢者または重度心身障害者(児)を介護している人に対し、介護手当を支給します。

介護手当制度のご案内



●2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ヵ月児健診	平成25年10月生まれの乳児	4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ヵ月児健診	平成25年4月生まれの乳児	18日(火)		
3歳児健診	平成22年9・10月生まれの幼児	28日(金)		

健康福祉課事務所
①こころのケア相談 10・17・24日(月) 13:00~14:00 ⑤専門栄養相談 19日(水) 9:30~11:30
②酒害相談 10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) 12・26日(水) 9:10~10:15
③若者の心と体の相談 10日(月) 13:00~15:00
④歯と口の健康相談 17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)

~~~~~健診を受けましょう!~~~~~

	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 2月1日(土)、4日(火)、8日(土)、10日(月)、14日(金)、19日(水)、25日(火)、27日(木) 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・肝炎ウイルス検診	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) (2年に1度)	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)	
歯周疾患個別検診 (対象者:40・50・60・70歳になる人)	平成26年2月28日(金)まで と ころ 稲美町・加古川市・播磨町・高砂市内の協力医療機関	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。
※生活保護法による被保護世帯、または町民税非課税世帯の人は検診料金が免除されます。
印かんをお持ちのうえ健康福祉課へお越しください。



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

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

※いずれも急患を受け付けますので、不急の人はご遠慮ください。

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

(プッシュ回線 #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

第8回 禁煙支援フォーラム

子どもの未来・日本の未来、あなたの禁煙で変わります

と き 3月2日(日) 14:00~16:00(13:00開場)

と ころ 加古川プラザホテル

講演 ・講演「子どもたちをタバコから守るために」
かじまさゆき 加治正行氏(静岡市保健所 所長)
・防煙・禁煙・薬物乱用防止啓発劇
・専門医による禁煙相談(無料)
・ニコチンパッチ体験等

※参加無料(申込不要)・手話通訳有
問合先 加古川医師会 ☎421-4301 FAX 421-4303



第9回 市民健康フォーラム

「認知症について」

~さりげなく、自然に、それが一番の援助です!!~

と き 2月22日(土) 14:00~16:00

と ころ 加古川総合保健センター 3階大会議室

司 会 南川 博康氏(播磨サナトリウム)

講 師 九鬼 克俊氏(いるか心療所)

藤田 純氏(東加古川病院 精神科)

※参加無料(申込不要)・手話通訳有

問合先 加古川医師会 ☎421-4301 FAX 421-4303