

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

高齢者に対するインフルエンザ予防接種を一部公費負担で実施しています。接種を希望する人は、事前に指定医療機関に予約のうえ接種を受けてください。

対象者 町内に住んでいる人(稲美町内に住民票がある人)で満65歳以上の人、または満60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓または呼吸器に重い障害のある人など
注：高齢者用肺炎球菌とは対象者が異なります。

接種期間 平成26年10月15日(水)～平成27年1月31日(土)
 ※今年度から接種期間が短縮されますのでご注意ください。

接種回数 1回

必要なもの 予診票(指定医療機関にあります)、健康手帳(接種を記録します)、町内に住んでいることを確認できるもの(健康保険証など)

接種費用 1,000円
 ※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、健康福祉課が発行する「介護保険料額決定通知書」(第1段階から第3段階の人に限られます)を、指定医療機関へ提示した場合は接種費用(1,000円)が町から助成されます。または、事前に健康福祉課で申請して助成券を受領し、指定医療機関へ提出した場合も接種費用が助成されます。
 [助成券の申請受付10月15日(水)～]

町内指定医療機関	電話番号
上垣内科クリニック	492-0705
大西メディカルクリニック	492-0935
大村耳鼻咽喉科医院	496-5111
桂内科医院	495-7294
コスモクリニック	496-5577
後藤医院	492-0065
私立稲美中央病院	492-3812
友永クリニック	497-0770
沼田クリニック	492-1330
ひかりクリニック	497-9700
ふじたこどもクリニック	441-8760
三浦産婦人科医院	492-8811
宮本医院	492-0151
山口医院	492-0006

加古川市、明石市、高砂市、播磨町の指定医療機関でも接種できます(事前に予約してください)。
 上記3市2町以外の兵庫県内医療機関でも接種することができますので、希望される場合は、事前に健康福祉課までお問い合わせください。

●10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26年6月生まれの乳児	7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25年12月生まれの乳児	21日(火)		
3歳児健診	平成23年5月・6月生まれの幼児	24日(金)		

①こころのケア相談 14日(火)・27日(月) 13:00～14:00 ③専門栄養相談 15日(水) 9:30～11:30
 ②酒害相談 14日(火) 13:00～14:00 ④エイズ・肝炎ウイルス検査相談(匿名・無料実施) 8・22日(水) 9:10～10:20

場所・問合先：加古川健康福祉事務所
 電話予約制 ①・②は地域保健課(☎422-0003) ③・④は健康管理課(☎422-0002)

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 10月3日(金)、6日(月)、15日(水)、 18日(土)、21日(火)、24日(金)、 27日(月)、29日(水)、31日(金) 11月6日(木)、12日(水)、18日(火)、 22日(土)、26日(水)、29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) (受診は2年に1度)	平成27年2月28日(土)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歳の人)	平成27年2月28日(土)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	

検査項目により、対象年齢等が異なりますので、詳しくは健康福祉課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健(検)診料金が免除されます。受診される1週間前までに印かんをお持ちのうえ健康福祉課へお越しください。

10月17日(金)～23日(木)は「薬と健康の週間」です

10月は「ひょうご食育月間」です

家族みんなで健康を考えよう!

まずは、毎食「3つの器」をそろえてバランス食

栄養は、こころと身体を育てる大切な要素です。
 食生活を見直し、家族そろってバランスの良い食事をする事が大切です。

- 【主食】：米類、パン類、麺類など
 おもに炭水化物の供給源です。
 活動のためのエネルギーになるもとです。
 集中力アップのためにも大切なエネルギー補給の一つです。
- 【主菜】：肉類、魚類、卵類、大豆、大豆製品
 主にタンパク質の供給源です。
 体をつくるもとになります。
 筋肉や血液などを作っています。
- 【副菜】：野菜類、きのこ類、海藻類
 主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。
 体の調子を整える働きをします。
 便秘を予防したり、体の代謝をスムーズに行う働きがあります。

これら「3つの器」と、1日に1回牛乳(カルシウム補給)と果物(ビタミンC補給)をとることで、様々な栄養素をバランス良くとることができます。

※稲美町は、平成25年3月に「稲美町食育推進計画」を策定し、家庭における食育を推進しています。

第5回 市民健康フォーラム

加齢による目の病気

～あなたの目は両方とも
よく見えていますか～

とき 10月5日(日)
13:00～15:00

ところ 加古川総合保健センター
3階大会議室

司会 渡辺 弥生氏
(渡辺眼科医院)

講師 下山 剛氏
(加古川西市民病院)
別所 弘朗氏
(加古川西市民病院)

※目の無料相談有り(検査はなく相談のみ)
15:00～16:00(申込不要)

※参加無料(申込不要)・手話通訳有

問合先 加古川医師会 ☎421-4301
FAX421-4303

ご利用ください「無料クーポン券」 がん検診を受けましょう

対象となる人には、7月中旬までに「無料クーポン券」を郵送しています。
【対象者】 平成26年4月1日現在の年齢
 子宮頸がん:20歳 乳がん:40歳
 ※その他過去の無料クーポン券を利用していない人
 大腸がん・肝炎ウイルス:
 40・45・50・55・60歳の人
【無料クーポン有効期限】
 平成27年2月28日(土)まで

第13回 いい歯いきいき健康フェア

～口から始まる健康づくり～

とき 11月9日(日) 13:00～15:30
 ところ 高砂市文化会館、高砂市福祉保健センター

内容
 ・歯科健診、歯科相談、介護相談、口腔ケアの方法
 ・スタンプラリー ・歯に関する ウルトラクイズ
 平成26年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」
 入賞作品の展示など
 ・お口の健康に関する楽しいコーナーが盛りだくさんです。
 ・無料フッ素塗布、高齢者コーナーへの参加は、事前に予約が必要です。

参加費 無料
 問合先 播磨歯科医師会 ☎079-434-5005
 播磨歯科医師会HP <http://harimadent.jp>

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 (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	