

## こんにちは保健師です 「飲酒の前に知っておいてほしいこと」

12月から1月は、お酒を飲む機会が増える時期です。忘年会や新年会はとても楽しいものですが、その楽しさゆえに、ついっか飲みすぎてしまいがちです。そして飲み過ぎで健康を害してしまったり、思わぬトラブルに巻き込まれてしまうこともあります。忘年会・新年会シーズンを楽しく健康的に乗り切るため、次の点に注意しましょう。

- ①飲む前に量を決め、短時間での多量飲酒は止めましょう。
- ②飲酒の間には水を飲む、また何か食べながらゆっくり飲むようにしましょう。
- ③多種のお酒を飲まないよう注意しましょう。
- ④飲み過ぎると行動を抑制したり修正したりするのが難しくなるため、帰り道は十分注意しましょう。
- ⑤飲んだ後の入浴や運動は避けましょう。
- ⑥翌朝に車を運転する場合は、飲む量に注意しましょう。翌朝までアルコールが残る場合があります。
- ⑦飲酒の誘いを断る勇気を持ち、週2日は休肝日にしましょう。

お酒を飲むリスクを自覚し、自身の健康を害さないよう適正飲酒を心がけ、健康的に過ごしましょう。



## ●12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8月生まれの乳児   | 2日(火)  | 総合福祉<br>会 館 | 母子健康手帳・問診票<br>母子健康手帳・問診票<br>尿(5cc程度) |
| 10カ月児健診 | 平成26年2月生まれの乳児   | 9日(火)  |             |                                      |
| 3歳児健診   | 平成23年7・8月生まれの幼児 | 19日(金) |             |                                      |

健康福祉事務所  
①こころのケア相談 8・15日(月) 13:00~14:00 ③専門栄養相談 17日(水) 9:30~11:30  
②酒害相談 8日(月) 13:00~14:00 ④エイズ・肝炎ウイルス検査相談(匿名・無料実施) 10・24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<br>(対象者:18歳以上)                 | と き 12月1日(月)、3日(水)、10日(水)、<br>1月16日(金)、17日(土)、21日(水)、<br>23日(金)、27日(火)、28日(水)<br>と ころ 加古川総合保健センター ※<br>※平成27年1月から加古川駅北側に移転します。 | 特定健診・肺(結核)・<br>胃・大腸・子宮・乳<br>がん・骨粗しょう症・<br>肝炎ウイルス検診 | 加古川総合<br>保健センター<br>☎429-2923<br>(平成27年1月以降<br>も電話番号は同じ) |
| 子宮がん個別検診<br>(対象者:18歳以上)<br>(受診は2年に1度) | 平成27年2月28日(土)まで<br>と ころ 稲美町・加古川市内の協力医療機関   | 子宮頸部がん<br>(体部がんは医師が<br>必要と認めた人のみ)                  |   |
| 歯周疾患個別検診<br>(対象者:40・50・<br>60・70歳の人)  | 平成27年2月28日(土)まで<br>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<br>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。

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

## 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、接種してください。

**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

**接種期限** 平成27年1月31日(土)まで  
※できるだけ12月中旬までに接種してください。

**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。

- 稲美町、加古川市、明石市、高砂市、播磨町の指定医療機関で接種できます(事前予約必要)。
- 兵庫県内医療機関でも接種できますが、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。

## 禁煙標語を募集します

タバコによるさまざまな健康被害が問題となっている中、健康に対する意識を高め、タバコのない社会を目指す活動に関する標語を募集します。

**応募資格** 加古川市、高砂市、稲美町、播磨町に在住または在勤の小学生以上の人  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募は一人一点。 ※字数制限はありません。

**応募方法** 加古川医師会ホームページから応募用紙をダウンロードして必要事項を記入のうえ、下記の応募先に直接お持ちください。また郵送(はがき・封書)、ファックスまたはEメールで応募してください。

**応募締切** 平成27年1月14日(水) 必着  
**応募・問合先** 〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12  
加古川医師会 ☎421-4301 FAX421-4303  
メールアドレス office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

## 第7回 市民健康フォーラム

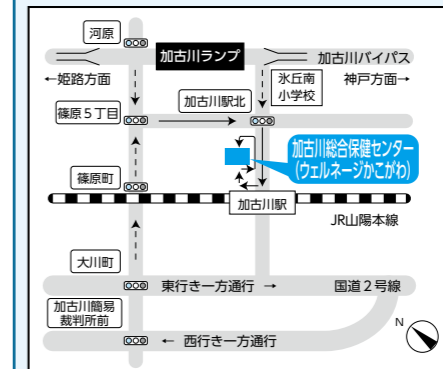
カラダもココロも不安になる時期  
月経とうまく付き合っていくには…

と き 12月6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 関島 秋男氏(関島産婦人科医院)  
講 師 矢野 聡氏(矢野産婦人科医院)  
上田 萩子氏(加古川西市民病院 産婦人科)

※参加無料(申込不要)・手話通訳有  
問合先 加古川医師会  
☎421-4301 FAX421-4303

## 加古川総合保健センターが平成27年1月に移転します!

(センター健診の受診場所が変更になります)  
加古川総合保健センターが平成27年1月にJR加古川駅北側に移転します。(住所:加古川市加古川町篠原町103-3)



※平成27年2月2日(月)は、加古川総合センターへの送迎バスが運行されますので、ご利用ください。詳しくは、センター健診申込時に、加古川総合保健センターにお問い合わせください。

問合先 加古川総合保健センター ☎429-2923

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)

## ☆☆ 稲美町でも続々と始まっています。遊休地利活用の切り札! ☆☆☆ あなたも太陽光発電所のオーナーになりませんか。



◆20年間安定収入が見込めます。(年利10%超の予想利回り)  
太陽光発電からの電力(10kW以上)は、「産業用」として再生可能エネルギーの固定価格買取制度が適用され、全量を売電することができます。 ※農地(除外地)も自由に限り転用可能です。 ◆20年間固定で34.56円/kWh(税込26年度買取価格)



お問合せは 低圧型太陽光発電の町内コンサル実績 No1 **中嶋パートナーズ**  
☎079-492-3424 代表 行政書士 中嶋 修市

## 平成27年1月1日 相続税及び贈与税の税制改正施行!

## 相続・贈与・土地利活用のことなら

地域に愛されて60年!  
確かな信頼、豊かな実績で完全サポートします!

検索 **中嶋パートナーズ** 代表 行政書士 中嶋 修市

☎079-492-3424 国岡3丁目6-12(JA天満 斜め前)

