健康N

SPESB CE

油断しないで!インフルエンザ

例年、12~3月頃にインフルエンザが流行します。 今年度は昨年度より3週間早く、平成26年11月から 流行期に入りました。現在インフルエンザ警報が発令 されており、新型インフルエンザが流行した平成21年 度を除き、過去15年で最速です。今年度はインフルエ ンザA型から流行しはじめ、感染力が強いため爆発的 に流行し、症状が重いという特徴があります。急な発 熱(38~40℃)が出たら早めに受診しましょう。予 防するためには、十分な睡眠や栄養バランスのとれた 食事、適度な運動によって抵抗力を高めることが大切

- 手洗いは15秒以上かけて流水・石けんによりたっぷ りの泡で爪の間や手首までしっかりと。消毒用のア ルコール製剤を使えばウイルスは死滅します。
- うがいは天井を向いて約5秒×3回以上が目安。の どの奥のほうまで洗浄し、粘膜の乾燥を防いで清潔 に保ちます。
- 部屋の乾燥を防ぐため、加湿器を使用したり、濡れ たバスタオルなどを部屋に干しましょう。
- 人ごみや繁華街への外出を控えましょう。 出かける時は、いつでもマスクを着けられ るようにしておきましょう。



合

第9回 市民健康フォーラム

動脈硬化の早期発見のポイント!!

と き 2月21日(土) 14:00~16:00

ところ ウェルネージかこがわ (加古川駅北側) 1階マリンガホール

講師 市川 靖典氏(いちかわ内科循環器科)

浩彰氏(加古川東市民病院循環器内科)

親徳氏(加古川西市民病院循環器内科)

松本 英昭氏(土山内科外科医院) ※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

第9回 禁煙・防煙、いのちを守るフォーラム BESOPPS SERVEDE

2月28日(土) 14:00~16:00(13:00開場)

ところ ウェルネージかこがわ (加古川駅北側)

1階ウェルネージホール

・講演「一歩ずつSmoke-freeに取り組もう 子どもたちの未来を守るために」

飯田 真美 氏(岐阜県総合医療センター 内科部長)

専門医による禁煙相談(無料)

スモーカライザー、味覚テストなど

※参加無料(申込不要)·手話通訳有

問合先 加古川医師会

Ă

8月、

 \bigcirc

らわせくださいますので、

☎421-4301 FAX 421-4303

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。

き 平成27年5月24日(日) 13:00~

ところ高砂市文化会館

象 昭和41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27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

※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

2078-362-7086

送してください。

給時 護認町 3知内

5月、8月、11月1日、10、000円、日常生活において常時介護を必り、日常生活において常時介護を必り、日常生活において常時介護を必り、日常生活において常時介護を必

)身体障

常上 て生の 以常居 上経り しを力 て必月 い要以)人の介護者」とし、かつ要々

護手当制 **心要な高齢者または重度心身障害者** 度 ご案内

兒

を介

在宅で

○2月の保健得事○

70 7 00 00 0						
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10月生まれの乳児	10日(火)	松스垣址	母子健康手帳・問診票		
10カ月児健診	平成26年4月生まれの乳児	17日(火) 13:00~14:00(受付)		ひ丁健康子帳・同診宗		
3歳児健診	平成23年9・10月生まれの幼児	27日(金)	会 館	母子健康手帳·問診票 尿(5cc程度)		

事務所だより ①こころのケア相談 · 23日(月) 13:00~14:00 9日(月) 13:00~14:00

18日(水) 9:30~11:30

④エイズ・肝炎ウイルス検査相談(匿名・無料実施)

10日(火)・25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)

へんんんんんん健診を受けましょう 10000000000

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 2月2日(月)、7日(土)、13日(金)、 16日(月)、19日(木)、20日(金)、 24日(火)、25日(水)、27日(金) 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	
巡回がん検診+ 特定健診等 (対象者:18歳以上)	と き 2月4日(水) ところ 総合福祉会館	特定健診・肺(結核)・ 胃・大腸・骨粗しょう 症・肝炎ウイルス検診	R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歳になる人)	平成27年2月28日(土)まで ところ 稲美町・加古川市・播磨町・高砂市内の協力 医療機関	対象となる人には、券を郵送しています	4月に無料受診	

※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。

※加古川総合保健センターは1月から「ウェルネージかこがわ」に移転しました(新住所:加古川市加古川町篠原町103−3 JR加古川駅北側)

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

2431-6060

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

受けましたか? 特定健診

国民健康保険に加入されている40~74歳の人に案内をお送 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。

象 国民健康保険に加入されている40~74歳の人

▶費 用

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 証等

2月28日(土)

▶その他 受診票を紛失された人は、国民健康保険証を持参 のうえ、健康福祉課へお越しください。

~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☆スッキリ教 室) の案内をします。

ぜひ、この機会にご参加ください。

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 **2**492-9138

□ 広報 したみ 2015.2

'NAM'