

**指定難病及び  
小児慢性特定疾病医療受給者証の  
更新申請の受付が始まります**

**対象者**  
現在、指定難病（9月末有効期限）及び小児慢性特定疾病医療受給者証をお持ちの方で、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**  
7月1日（金）～8月31日（水）

**手続きに必要な書類**  
更新手続きに必要な書類が、6月末時点でも届かない場合は、必ず問合先までご連絡ください。

**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

**こんにちは！保健師です**

**「歯周病を予防しましょう」**

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。現在、成人の約8割が歯周病にかかっていると言われています。歯周病は、歯を失う原因となるだけでなく、歯周病菌などが血液に入りこみ、全身をまわることで、糖尿病や心臓病など、他の病気を引き起こしたり、悪化させたりします。歯周病予防は全身の病気を予防にもつながります。この機会にお口のケアを見直して、健康な歯を保ちましょう。

- 【歯周病予防のポイント】**
- ①**歯みがきをしましょう。**  
歯垢を取り除くには、毎日の歯みがきが大切です。歯みがきで除去できる歯垢は6割程度ですので、デンタルフロスや歯間ブラシなどを活用しましょう。デンタルリンス（洗口剤）は歯周病菌の繁殖を抑える効果があるので、補助的に使用しましょう。
  - ②**定期的に歯科を受診しましょう。**  
歯の形や歯並びなどから、丁寧に歯みがきをしても歯垢を完全に除去することは困難です。口内のチェックを兼ねて歯科を受診し、定期的に歯垢・歯石を除去してもらいましょう。
  - ③**規則正しい生活とストレス解消を心がけましょう。**  
不規則な生活やストレスにより、免疫力が低下し、歯周病が進行してしまいます。十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がけて、からだの免疫力を高めることが大切です。
  - ④**禁煙しましょう。**  
タバコは歯ぐきの血行を悪化させます。血行が悪いと、歯ぐきの腫れや出血といった炎症のサインが現れにくく、知らないうちに歯周病が進行してしまうことがあります。思い切って禁煙しましょう。



**●6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28年2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	
10カ月児健診	平成27年8月生まれの乳児	14日(火)			13:00～14:00(受付)
3歳児健診	平成25年1・2月生まれの幼児	24日(金)			

健康福祉事務所より  
①こころのケア相談 13、27日(月) 13:00～14:00 ③エイズ・肝炎ウイルス検査相談（匿名・無料実施）  
②専門栄養相談 15日(水) 9:30～11:30 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は地域保健課（☎422-0003） ②・③は健康管理課（☎422-0002）

**健(検)診を受けましょう！**

※特に表記のない場合、平成29年3月31日現在の年齢です。

種類	と き ・ と ころ	検査項目	申 込 先
センター健診 (対象者：18歳以上)	と き 6月4日(土)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、17日(金)、21日(火)、27日(月)、29日(水) 7月4日(月)、8日(金)、13日(水)、15日(金)、20日(水)、22日(金)、27日(水) 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、胃がんリスク検査(ABC分類)	下線の日は、加古川総合保健センターへの送迎バスを運行します。12:30稲美町役場発 ※バスの利用は予約が必要です。
巡回セット健診 (対象者：18歳以上)	7月11日(月) 総合福祉会館	特定健診、肺(結核)・胃・大腸がん、骨粗しょう症、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検査(ABC分類)	
巡回がん検診 (対象者：65歳以上)	7月2日(土) 母里福祉会館 12日(火) 総合福祉会館 16日(土) 農村環境改善センター 28日(木) 総合福祉会館	肺(結核)・胃・大腸がん	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29年2月28日(火)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) 後期高齢者歯科口腔検診 (対象者：75・80歳) (平成28年4月1日現在年齢)	平成29年2月28日(火)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。	

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。

**おいらせ** 無料です♪ 介護の不安や疑問はこれで解決  
講師は専門家！体験しながら学習できる♪  
**平成28年度 家庭介護教室受講生募集！**

日 時	内 容	場 所	定 員 約25人	時 間 14:00～16:00	参加費 無料	受 付 6月1日(水)から	申 込 問 合 先 在宅介護支援センター稲美苑 ☎492-7602 (平日9:00～17:30)
7月13日(水)	開講式 ・高齢者を支えるしくみ どんな福祉サービスがあるの？	加古福祉会館					
8月10日(水)	・楽しく学ぼう介護予防(運動編)	総合福祉会館					
9月14日(水)	・認知症を理解しよう ・介護の環境づくり	加古福祉会館					
10月12日(水)	介護実践編 part1 (高齢者疑似体験など)						
11月9日(水)	介護実践編 part2 (日常の介護のいろいろ…)						
12月8日(木)	在宅医療の現状 閉講式	いきがい創造センター					



※都合により日時と内容が変更になる場合があります。  
※受講生は、稲美町在住の方とさせていただきます。  
※教室は、基本的に6カ月を通しての受講となります。  
※過去に参加された方も応募していただけます。  
★この事業は、稲美町からの委託により実施しています。

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)・健康福祉課地域包括係(☎492-9150)

広告

東播磨でおなじみのケーブルテレビ「BAN-BANテレビ」  
**BAN-BANテレビのある生活、始めませんか？**

① 地域情報ならBAN-BANテレビにおまかせ！  
② アンテナ不要、チューナー1つでOK！  
③ 人気のテレビ大阪もデジタルで再送信！  
詳しいコース内容・金額はお問合せ下さい。

3点セットで月額 **4,729** 円(税抜)から

地域情報満載の  
BAN-BANラジオ  
**FM 86.9MHz**  
で好評放送中♪

**BAN-BANテレビ**  
FM86.9MHz

ばんば姫 播左衛門

地域をつなぎ、未来を拓く  
**BAN-BANネットワークス**  
〒675-0039 加古川市加古川町栗津26-2  
http://www.banban.jp

フリー 0120-34-1442

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等が応じます。 相談時間 20:30～23:30(毎日)	
兵庫県小児救急医療電話相談 ☎078-304-8899 (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	