

こんにちは！保健師です

はじめよう！禁煙

禁煙を試みて苦い思いをした人もいます。それもそのはず。タバコには、強力な依存性があり、嗜好というよりはむしろ慢性病と認識されています。肺がんのリスクを高めることは周知の事実ですが、血圧や、中性脂肪の値を上げ、間接的にメタボリックシンドローム（内臓肥満症候群）の要因にもなります。

「もう、やめようかな」と、思い始めたときが吉日です。禁煙治療は、保険診療の対象であり、専門の医療機関でサポートも受けられます。費用は、自己負担が3割の人は、約3カ月の治療スケジュールで約1万3千円～2万円程度です。仮にタバコを1日1箱吸う人の場合、約3カ月分のタバコ代は4万円程度となり、禁煙治療に支払う費用の方がタバコ代よりも安くなります。

病院で行われている禁煙治療のプログラムを終了した人のうち、約80%の人は治療完了時に少なくとも4週間は禁煙を続けられていました。タバコをやめようという強い意志も必要ですが、医師や薬を上手に使って、確実に禁煙を進めてみませんか？

健診結果の提供にご協力ください

稲美町国民健康保険に加入している40～74歳の人のうち、職場（パート先など）や人間ドックなどで、特定健診と同じような健診を受けている人はいませんか？

稲美町が発行している特定健診受診票を使用せずに職場などで受診されると、稲美町には健診結果が届かず、受診された健診結果を役立てることができません。

そのため、健診結果通知が届きましたら、稲美町へ結果の写しの提供をお願いします。

〔健診結果の提供について〕

健診結果通知を健康福祉課までお持ちいただきましたら控えを取らせていただき、健診結果相談会のチラシなどをお渡しします。

ぜひ、稲美町国民健康保険の特定健診受診率の向上にご協力をお願いします。

問合先 健康福祉課 健康推進係 ☎492-9138

3月は自殺対策強化月間です

こども医療費受給者証を送付します

- 対象 4月に小学4年生になる児童
- 助成内容 入院・外来とも一部負担金なし（無料）
- 送付時期 3月下旬

※現在お持ちの乳幼児等医療費受給者証の有効期限は、3月31日（土）です。4月からは、こども医療費受給者証をご利用ください。

3月に中学校を卒業される人で、重度障害者医療費助成または母子家庭等医療費助成の受給資格がある人には、該当の医療費受給者証を送付します。

■問合先 地域福祉課 福祉係 ☎492-9136

携帯型磁気ループをご利用ください

磁気ループを講演会や会議などで使用すると、磁気ループに対応した補聴器をお使いの難聴者の人に雑音がない正しい音を届けることができます。

町では、携帯型磁気ループシステムの管理・貸し出しを、障害者ふれあいセンターで行っています。障害者ふれあいセンター以外の町内の室内会場で開催する講演会などでもお使いいただけますので、ぜひご利用ください。

貸出対象 次のいずれかに該当する人

- ・町内にお住まいの難聴者
- ・町内で活動している難聴者団体
- ・町内で開催する講演会などの主催者

貸出期間 貸し出しを開始した日から1週間以内

※町が使用する期間は貸し出しできません。

使用料 無料

※磁気ループシステムの運搬費、使用に必要な電池などの費用は、使用者負担です。

申請方法 使用日の1カ月前から前日までに、障害者ふれあいセンター窓口へ「貸出申請書兼使用許可書」を提出してください。

※認め印、本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）をお持ちください。

申請窓口 障害者ふれあいセンター（稲美町加古4369-3）

平日9:00から17:00まで（年末年始を除く）

ご注意 申請者が直接、障害者ふれあいセンター窓口にお越しいただき、貸出・返却を行ってください。故意または過失により機器を破損・紛失させた場合は、損害を賠償していただきます。詳しくは、下記までお問い合わせください。

問合先 健康福祉課 高年障害係 ☎492-9137

3月3日は耳の日です

ご存知ですか？このマーク



〔耳マーク〕

聴覚障がいとは外見からは分からない障がいです。

この「耳マーク」は「聞こえない・聞こえにくい」ことを自己表示するものです。

このマークを見かけたら、相手にゆっくり大きな声で話しかけたり、筆談するなどの配慮をお願いします。

問合先 健康福祉課 高年障害係 ☎492-9137

3月の保健行事

行事名	対象	とき	ところ	もってくるもの
4カ月児健診	平成29年11月生まれの乳児	6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29年5月生まれの乳児	13日(火)		
1歳6カ月児健診	平成28年7月・8月生まれの幼児	23日(金)		

健康福祉事務所より
 ①こころのケア相談 12、26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 7日(水) 9:30～11:30 7日、14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）

予防接種の受け忘れはありませんか？

予防接種をまだ済ませていない人は、対象年齢を確認のうえ、早めに接種してください。

予防接種の種類	対象年齢	接種時期
水痘（水ぼうそう）	12カ月～36カ月未満	通年
日本脳炎（1期）	6カ月～90カ月未満※	
日本脳炎（2期）	9歳～13歳未満※	
二種混合（ジフテリア・破傷風）	11歳～13歳未満	
麻疹風疹混合（2期）	H23.4.2～H24.4.1生	平成30年3月31日まで

※日本脳炎（1期）を受けられなかったH19.4.2～H21.10.1生まれの人は、特例として2期の対象年齢期間になれば1期の未接種分も接種できます。
 ※日本脳炎（1期・2期）を受けられなかったH19.4.1生まれまでの人は、特例として20歳までの間に接種できます。

- *対象年齢期間を過ぎると、予診票（接種券）は使用できません（日本脳炎の特例の人は使用可）。
- *予診票（接種券）は送付済みですが、ない人は母子健康手帳をお持ちのうえ健康福祉課までお越しください。
- *予防接種協力医療機関に事前に予約のうえ、予診票、接種券、母子健康手帳、健康保険証をお持ちください。

その他の予防接種についても受け忘れがないか、母子健康手帳で確認してください。

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

3月1日（木）～3月7日（水）は子ども予防接種週間です

第10回 市民健康フォーラム

健やかな皮膚 気にしていますか？

とき 3月31日（土） 14:00～16:00
 ところ 加古川総合保健センター
 1階ウェルネージホール ※JR加古川駅北側
 司会 後藤 泰彦氏（後藤医院）
 講師 山本 可菜子氏
 （山本可菜子皮膚科クリニック東加古川院）
 足立 厚子氏（県立加古川医療センター皮膚科）
 ※参加無料（申込不要）・手話通訳あり
 申込・問合先 加古川医師会
 ☎421-4301 FAX 421-4303

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）

いなみ野 アスレチッククラブ

小学生 募集中!!
 陸上クラブ会員

特定非営利活動法人（NPO 法人）
INAMINO いなみ野アスレチック
 〒675-1115 兵庫県加古郡稲美町国岡251-9
 TEL (079) 451-6800 FAX (079) 451-6801