

# 特定健診を受けましょう！

無料の特定健診を受けて早い段階で自分の体の状態を知ることが、メタボリックシンドロームなどの予防・早期発見のためにとても大切です。

1年に1回、必ず特定健診を受けましょう！

▶対象 稲美町国民健康保険に加入中の40～74歳の人

▶費用 **無料**

▶ところ 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 平成30年5月に郵送している受診票、稲美町国民健康保険被保険者証など

▶受診期限 **2月28日(木)**

▶その他 受診票を紛失された人は、稲美町国民健康保険被保険者証を持参のうえ、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～

特定健診を受けた結果、生活習慣病のリスクが高い人には、特定保健指導のご案内をしています。ぜひ、この機会にご参加ください。

▶内容 栄養士による講話、野菜をたっぷり使った調理実習、手軽にできる運動、生活習慣改善のための目標の設定、健康相談など

▶問合先 健康福祉課 健康推進係 ☎492-9138



## こんにちは！保健師です

現在、「認知症サポーターキャラバン」が全国で展開されています。認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくる運動です。

稲美町では認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターを養成し、安心して暮らせるまちづくりを住民の手で展開していくことを目指しています。

認知症サポーターとは、なにか「特別なこと」をする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族に対して温かい目で見守ることができる人です。

一人ひとりの小さな心配りや見守りが、地域の大きな力になります。あなたも、認知症サポーターになりませんか。

認知症サポーター養成講座について、詳しくは地域包括支援センター(☎492-9150)までお問い合わせください。

### 健康福祉事務所だより

①こころのケア相談 2月4・25日(月)  
13:00～14:00

※4日はアルコール関連の相談あり

②専門栄養相談 2月20日(水) 9:30～11:30

③エイズ・肝炎ウイルス検査相談(匿名・無料実施)  
2月13・27日(水) 9:10～10:20

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)

## 第13回 禁煙・防煙、いのちを守るフォーラム 子どもと一緒に考えよう、 たばこの煙の無い社会

とき 2月23日(土) 14:00～15:30

ところ 加古川総合保健センター  
(ウェルネージかこがわ)  
1階ウェルネージホール

内容 ・講演「未成年の防煙について」  
中田 邦也氏  
(加古川医師会禁煙ひろめ隊)  
・地元小・中学生による「健康」「安全」  
等に関する取り組み事例発表(加古小学校他)  
・ピークフロー検査  
(呼吸機能、ぜん息の検査) など  
※各企画は先着順、人数制限あり  
※参加無料(申込不要)・手話通訳あり

問合先 加古川医師会  
☎421-4301 FAX 421-4303

救急医療の問合先など	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、不急の人はご遠慮ください。
	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 9:00～12:00(受付は11:30まで) 13:00～17:00(受付は16:00まで)	
	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～翌朝8:00 日曜日、祝日、年末年始 8:00～翌朝8:00	

# 健(検)診を受けましょう

※特に表記のない場合、平成31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:18歳以上の人)	とき 2月1日(金)、4日(月)、13日(水)、15日(金)、 19日(火)、20日(水)、22日(金)、23日(土)、 26日(火)、27日(水)、28日(木) ところ 加古川総合保健センター	特定健診・肺がん(結核)(X線・CT)・胃がん(X線)・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん(マンモグラフィー・乳腺エコー)・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車を運行します。12:30稲美町役場発 ※送迎の利用は予約が必要です。
巡回セット健診 (対象:18歳以上の人)	とき 2月8日(金) ところ 総合福祉会館	特定健診・肺がん(結核)(X線)・胃がん(X線)・大腸がん・前立腺がん・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)	加古川総合保健センター ☎429-2923
子宮がん個別検診 (対象:18歳以上の人) (2年に1度)	2月28日(木)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)	
歯周病検診 (対象:40・50・60・70歳の人)	2月28日(木)まで ところ 稲美町・加古川市・播磨町・高砂市内の協力歯科医療機関	対象となる人には、4月に無料受診券を郵送しています。	
後期高齢者歯科口腔検診 (対象:75・80歳の人) (平成30年4月1日現在年齢)			

検査項目により、対象年齢などが異なりますので、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一部の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。  
※予約状況により、ご希望に沿えない場合があります。ご了承ください。



## 高齢者用肺炎球菌ワクチンは3月31日まで



今年度の対象者は下記のとおりです。ご希望の人は期限内に接種してください。

※既に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は、対象外となります。

■平成30年度対象者(平成31年4月1日までの誕生日で対象年齢となる人)

- ①平成30年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人
- ②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がいのある人など

■接種期限 3月31日(日)まで

■接種回数 1回

■必要なもの 予診票(平成30年4月下旬に郵送しています)、健康手帳(接種を記録します)、町内に住んでいることが確認できるもの(健康保険証など)

■接種費用 4,000円(実際費用は総額約8,100円ですが、町が半額程度負担しています)  
(自己負担分) ※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には、接種費用を助成します。接種前に助成券申請手続きが必要ですので、上記接種期限までに身分証明書等をお持ちのうえ、健康福祉課へお越しください。平成30年度介護保険料額決定通知書(介護保険料区分が1～3段階の人に限り)を協力医療機関に提示する場合は、手続きは不要です。

稲美町、加古川市、明石市、高砂市、播磨町の協力医療機関で接種できます(事前に予約してください)。

上記以外の兵庫県内医療機関でご希望の人は、接種される1週間前までに健康福祉課へお越しください。