

7月の保健行事

問い合わせは
健康福祉課 ☎0794(35)2362

内 容	とき・ところ	受付時間	内容・対象など（*は持参するもの）
乳児健康診査	12日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成14年3月生まれの乳児 *母子手帳・通知書（問診票）
10か月児健康診査	平成14年8月末日まで 播磨町・加古川市内の 小児科（指定医療機関）	各医療機関による（要予約）	平成13年9月生まれの乳児 *母子手帳・健診受診票・保険証・乳児医療受給者証
対象者には受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで、指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 なお、対象者で受診票がない場合は、健康福祉課へ申し出てください。			
1歳6か月児健康診査	26日（金）福祉会館	午後1時～2時	平成12年12月～平成13年1月生まれの幼児 *母子手帳・通知書（問診票）
3歳児健康診査	19日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成11年4月生まれの幼児 *母子手帳・通知書（問診票）・早朝尿
センター健診	25日（木） 加古川総合保健センター 申し込み：加古川総合保健センター ☎0794-29-2923	午前8時30分～9時 午後1時～1時30分 （婦人健診は午後のみ）	18歳以上の住民 健診料 基本診査 1,500円 肺がん（結核）700円 胃がん 1,400円 子宮がん 1,200円 乳がん 500円 大腸がん 1,000円 骨粗しょう症検診 500円 B・C型肝炎検査 1,000円
2時間人間ドック	日程は、加古川総合保健センター ☎0794-29-2923へ お問い合わせください。	午前8時30分～9時	40歳以上の住民 予約：加古川総合保健センター 申し込み：健康福祉課で個人負担金（8,150円） を支払う。
両親学級	16日（火）中央公民館	（実施時間） 午後1時30分～3時30分	出産予定のご夫婦 *母子手帳 ・妊娠中の栄養・妊娠中の過ごし方 ・ビデオ「赤ちゃん誕生」
たんぽぽ教室	第1・2・3・4木曜日 福祉会館	（実施時間） 午前9時30分～11時30分	ことばを育む遊びの教室 申し込みは健康福祉課
2歳児育児教室	15日（月）福祉会館	（実施時間） 午前10時15分～11時30分	平成12年6月～7月生まれの幼児をもつ親 *母子手帳
すくすく広場	17日（水）福祉会館	午前9時30分～11時	乳幼児を持つ親 *母子手帳 「お子さんの成長についてお話ししましょう」
健康相談 栄養相談	5日（金）福祉会館	（実施時間） 午後1時30分～3時	住民一般 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。
ウェンズデイの会	第1・2・3・4水曜日 南部コミセン	（実施時間） 午前10時～11時30分	おおむね65歳以上 軽い運動やゲームで体を動かしましょう。
リハビリ友の会	第1・2・3・4月曜日 福祉会館 第1・2・3・4水曜日 野添コミセン	（実施時間） 午後1時30分～3時15分	医療処置終了後で機能訓練希望者 （介護保険のサービスを利用しない方） 申し込みは健康福祉課

7月の保健相談 電話予約制のため、申し込みは加古川健康福祉事務所（旧加古川保健所）へ ☎0794-22-0001	
こころのケア相談	酒害相談
とき 1日（月）・15日（月）午後1時～2時30分 ところ 加古川健康福祉事務所	とき 1日（月）午後1時～2時30分 ところ 加古川健康福祉事務所
難病相談：パーキンソン病	エイズ相談・検査
とき 16日（火）午後1時30分～ ところ 加古川総合福祉会館	とき 第1・2・3・4木曜日午前10時～正午 ところ 加古川健康福祉事務所

夜間における急病に関しては、加古川夜間急病センター（内科・小児科）〔午後9時～翌朝6時〕☎0794(31)8051まで

楽屋裏
企画調整課で一週間、広報の仕事をしてきました。学校生活とは違ったトライやる・ウィーク、不安でいっぱいでしたが、やさしい方ばかりでした。取材に行くとき友達も、がんばっていました。いままでそんなに見なかつた「広報は仕事」（すみません）を作る事は大切な事です。これからはこの一週間の思い出しながら、広報は「ま」をしっかりと読みます。（南中 浅原）
今回、浅原君が来てくれて、記者として広報づくりにしてくれました。表紙の写真とトビックス、大きな木の記事も浅原君の仕事です。今年で5回目を迎えた「トライやるウィーク」。生徒のみならず、事業所のみならず、当に「苦労さまでした。中学生のみならず、どんな感想を持ったのでしょうか。この体験を、これから生かしてほしいと思います。
今夏も発売されます「サマージャンボ」1等・2等なんて思ったことは一度もございません。せめて豪華に国内旅行、3等百万円がラッキーレジャー賞50万円。買わなきゃ当たらん、と思いつつ毎度夢破れ、今年こそ神様お願いします、と思つて私でした。（ながえ）

健康情報テレホンサービス
7月
月曜日 熱中症（熱射病）
火曜日 虫歯がよるこぶ夏休み!?
水曜日 肩こり
木曜日 うつ病の治療薬
金土日 レーザーによる近視治療術
☎ 0792)82-2677 ☎ (078)271-3003
http://www.doc-net.or.jp/hyougo/

播磨町ふれあいスポーツ大会

種目団体	予定日	会場
グラウンドゴルフ大会	12月1日(日)	望海公園球場
軟式野球(オールスター戦)	10月20日(日)	新島球場
バドミントン大会	9月29日(日)	総合体育館
テニス大会	10月6日(日)	浜田テニスコート
卓球大会	10月27日(日)	蓮池小学校体育館
ソフトテニス大会	10月6日(日)	播磨中学テニスコート
ミニサッカー大会	10月20日(日)	望海公園
ソフトボール大会	10月27日(日)	浜田球場他各小学校
ペタンク大会	10月26日(土)	浜田球場
家庭バレーボール大会	10月下旬	総合体育館
中学校交流親善バスケット大会	8月下旬	総合体育館
リトルリーグ・全播磨野球フェスティバル	夏休み中、12月中旬	新島球場
Jrバレーボール大会	9月21日(土)	全小学校体育館
ダーツ大会	10月27日(日)	南部コミセン
ふれあい歴史ウォーク	11月16日(土)	播磨町内
ゴルフ大会	11月13日(水)	城山CC
クロリティー大会	10月中旬	総合体育館

左記の日程で大会を開催しますので、皆さん奮って参加してください。播磨町在住・在勤・在学・S.C.会員であればどなたでも参加出来ます。また、個人でも団体でも参加可能です。
詳しくは、S.C.会報・ホームページにも掲載しますのでご覧ください。

主催 スポーツクラブ21はりま 播磨町体育協会
主管 各種目団体
後援 播磨町教育委員会
問い合わせ
スポーツクラブ21はりま事務局
TEL0794-37-2201
FAX0794-37-3382
ホームページアドレス
http://www8.ocn.ne.jp/sports21/

保健だより



健康日本21シリーズ
運動で健康づくり

生活習慣病の原因として運動不足が関係しているのは言うまでもありません。
現代社会では、交通手段の発達、電化製品の普及などにより、運動量が減少してしまっています。（特に一日の歩数、家事労働）そのあたりの意識を持つて動く必要があります。
食生活が豊かになり、食べたい物がすく手に入る時代です。摂取カロリー過多による生活習慣病の要因に肥満があります。
まずは、日常生活での活動量を増やし、エネルギーを消費しましょう。
万歩計などを活用し、一日一万歩を目標にし、車やバイクを使用していたところを歩いてみるのも良いでしょう。
エレベーター、エスカレーターの使用も段階に変えてみましょう。

このように日常生活の中へ運動を取り入れることにより、身体の活性化ができます。
筋力運動では、自重（自分の体重のみ）による負荷やペットボトルに水や砂を入れ持ち上げることに、日常生活で最低必要となる筋力維持に努めます。さらに、筋力が増進することで、外科的疾患（腰痛、五十肩、膝痛など）を予防、改善します。
身体が運動に慣れてくれば、徐々に負荷を上げていきましよう。
最近、運動施設やフィットネスクラブを利用される方も多く、自分に適した運動を行い、また温水プールを使っての運動も効果があります。
運動を通じて、友達づくりやストレスの解消をし、健康になることが今後の活力へと変わっていきましょう。

健康いきいきセンター
チーフトレーナー 山本 正一
（健康運動指導士）