

# 受けましたか？ 健診

健診は健康づくりの道しるべです。年に1度は健診を受け、今後の健康づくりに生かしましょう！

**日程** 11月6日(木)・27日(木)  
12月4日(木)・6日(土)・11日(木)  
※12月6日(土)のみ送迎バスを運行します。

**送迎バスの運行時間および順路** 都合のよい乗車場所をお選びください。

野添コミセン	播磨町役場	本荘西公民館
7:50	8:00	8:10
12:20	12:30	12:40

(帰路は加古川総合保健センターを午前11時・午後3時ごろに出発する予定です)

**受付時間** 午前コース：午前8時30分～9時  
午後コース：午後1時～1時30分  
※子宮がん検診、乳がん検診は午後コースのみです。

**健診内容・料金**

基本健康診査	1,500円	肺がん(結核)	700円
胃がん	1,400円	大腸がん	1,000円
子宮がん	1,200円	乳がん	500円
骨粗しょう症検診	500円		
B型・C型肝炎検査	1,000円		

**対象者** 播磨町の住民で18歳以上の方

**健診料の免除**

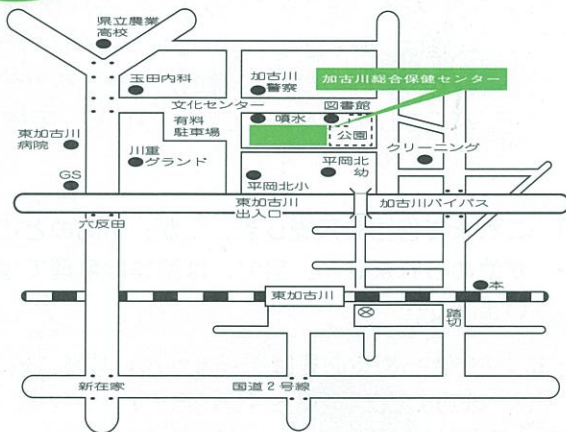
- 生活保護法による被保護世帯に属する方
- 町民税非課税世帯(世帯全員が町民税非課税)に属する方

※加古川総合保健センターへ申し込み後、健康福祉課へ免除の申請にお越しください。(印鑑持参)

**会場** 加古川総合保健センター

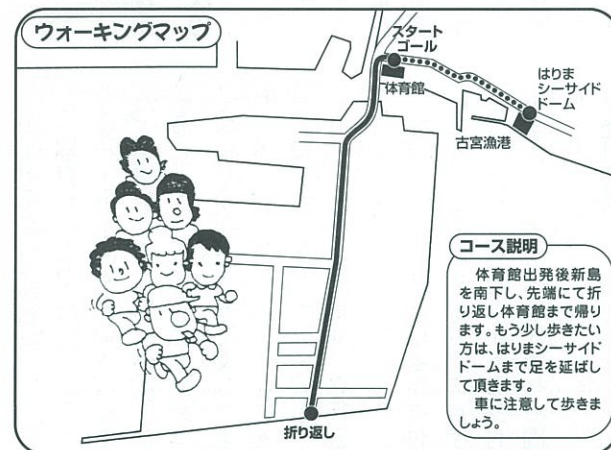
**申し込み(予約)**  
加古川総合保健センターへ直接電話で申し込んでください。  
☎0794(29)2923 午前8時30分～午後4時30分。  
(12時30分～午後1時は休み。なお、土・日・祝日は除きます)

**問い合わせ** 健康福祉課 ☎0794(35)2362



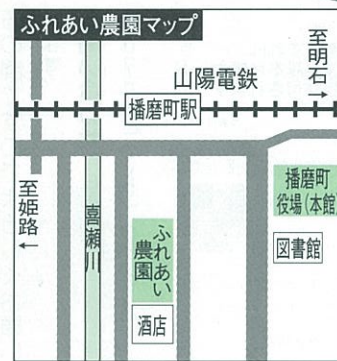
## はりま健康プラン「とびっきり遊歩」 海まで行こう新島ウォーキング(5キロ)

▼日時 11月15日(土) 午前9時から受付開始。9時30分より実施。(雨天中止)  
▼集合場所 浜田自由広場(播磨町総合体育館横)に当日集合 ※事前申し込み不要  
▼持ち物 水筒、帽子、タオルなど  
▼対象 どなたでもご参加ください。ただし、健康管理や交通安全への配慮は自己責任でお願いします。  
▼主催 はりま健康プラン「とびっきり遊歩グループ」  
▼問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362  
はりま健康プラン とびっきり遊歩グループ  
代表 落合幸三・森 隆司  
★折り返し地点の新島南緑地では、「ふれあい自然農園グループ」が今年初収穫のサツマイモを使ったおいしい豚汁を用意します。みんなで楽しく食べましょう！  
★歩いて日本一周！ 参加者には、毎日のウォーキングの記録ができる「はりま健康パスポート」を差し上げます。



## はりま健康プラン「ふれあい自然農園」 次はタマネギづくりにチャレンジしよう！

サツマイモに続き、次はタマネギづくり体験参加者を募集します。  
▼日時 11月22日(土) 午前8時～(小雨決行)  
▼場所 東本荘1丁目9 ふれあい農園(下図参照)  
▼服装 汚れてもよい服装、履物でご参加ください。  
▼持ち物 移植ゴテ、軍手  
▼主催 はりま健康プラン「ふれあい自然農園グループ」  
▼申し込み・問い合わせ 参加希望の方は11月20日(木)までに、氏名・参加人数を下記までご連絡ください。  
健康福祉課 ☎0794(35)2362  
ふれあい自然農園グループ代表  
大庭 章雄 ☎078(942)9855  
竹下 求 ☎078(941)7641



### 寒い時には保温に注意!!



外に出ると顔見知りの方が増えて、向こうからも声を掛けてくれるんです。会社に行っていた時は播磨町の人をほとんど知らなかったけれど、今はいろいろな人が話し掛けてくれます。今は集中できることや目標があるので、タバコもパチンコもやめることができましたよ。



▲バッジをつけた落合代表

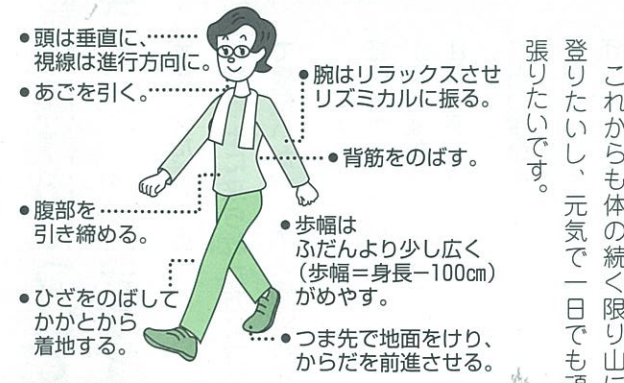
「はりま健康パスポート」は役場、各コミセンで配布しています。皆さんも楽しみながらウォーキングをしませんか？ せせ日本一周！  
☆静岡到着の方は、健康福祉課までご連絡ください。続きのパスポートをお渡しします。  
☆静岡到着者にはバッジも差し上げます。

**仁井 重夫さん(南大中)**  
6月1日スタート ↓ 9月9日静岡到着  
平成10年に狭心症になってから、できるだけ外に出て運動をするようにしています。69キロある体重を60キロにすることが目標です。健康パスポートをもらってからは、3〜4キロ減りましたよ。  
朝から夕方までグラウンドゴルフやゲートゴルフ、ペタンクの練習をしています。万歩計を付けていて、一日だいたい18,000歩くらい歩いています。この健康パスポートが励みになっていますよ。

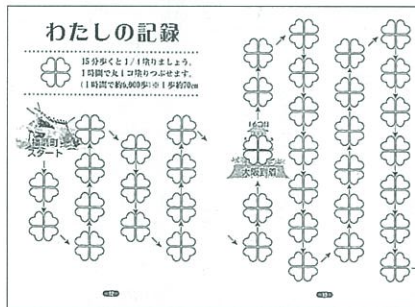
**前田 トシ子さん(古宮)**  
5月4日スタート ↓ 9月9日静岡到着  
播磨町のハイキングクラブに入っていて、足を鍛えるためにウォーキングを始めました。月に2回ハイキングに行っていて、週3回、朝に1時間くらい歩いています。喜瀬川沿いを北に歩いて土山駅の方まで行きます。  
健康パスポートをもらってからは楽しくなって、頑張れるようになりました。  
たくさんの方が歩いています。皆このパスポートのことを知っているのかな。

**能地 美津江さん(野添)**  
5月7日スタート ↓ 8月16日静岡到着  
山が好きで、山登りを始めて約18年になります。播磨町のハイキングクラブにも入っています。山登りをしていくとたくさんの方と出会え、友達も増えました。山で歩いた分は、健康パスポートを緑色で塗っているんです。  
朝も1時間くらい仲間3人で歩いています。その仲間も「であいのみち」を歩いていて知り合った仲間なんです。歩

### ワンポイントアドバイス



▲▼はりま健康パスポートの表紙(上)と歩行距離を記録するページ(下)



## 「はりま健康パスポート」 静岡までぎゅぎゅ到着!!



# 平成15年度 ふれあいため池ウォーク



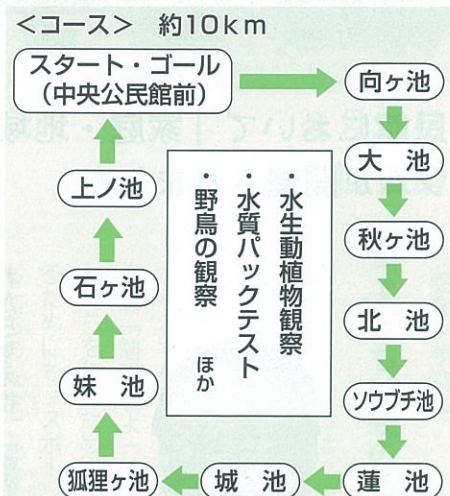
私たちの生活に欠かせない水。古き新井用水路に思いをはせ、播磨町のため池をたどりながら楽しいふれあいの1日を過ごしましょう。

- ▼日時 11月22日(土) 午前8時～12時30分
- ▼受付 午前8時～8時15分 播磨町中央公民館前
- ▼開会式 午前8時15分～8時30分
- ▼出発 午前8時30分～ 班ごとに出発  
(雨天決行)



<申し込み> 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、11月7日(金)までに生涯学習課に申し込んでください。なお、申込用紙は生涯学習課・各コミセン・中央公民館・総合体育館にあります。

<問い合わせ> 生涯学習課 ☎0794(35)0565



主催：播磨町子ども会育成連絡協議会  
後援：播磨町・播磨町教育委員会  
協力：スポーツクラブ21はりま

## スポーツの秋

健康づくりや禁煙のきっかけづくりに参加しませんか？

# 第26回 播磨町 ロードレース大会開催!

- ▼日程 平成16年1月25日(日)
- ▼場所 総合体育館周辺・新島内コース
- ▼種目 10km 一般男女  
5km 一般男女  
3km 中学生男女  
2km 小学生5・6年男女  
1.5km 小学生3・4年男女  
1.5km ファミリー

- ▼参加料 一般 2,000円  
中学生 700円  
小学生 500円  
ファミリー 無料

▼招待選手 西脇工業高等学校陸上競技部  
須磨学園高等学校陸上競技部

▼申込締切日 12月9日(火)

▼申し込み・問い合わせ

ロードレース大会実行委員会(生涯学習課内) ☎0794(35)0565

**参加賞あり!**  
(ファミリーの部をのぞく)

**運営ボランティア募集**  
～大会運営のお手伝いをお願いします～  
受け付け、会場案内などあなたにできることでOK! 下記までご連絡ください。

## ゲストランナー



早狩 美紀選手  
(トーラス所属)

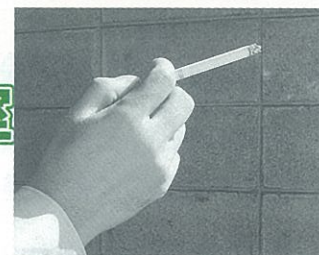
全国都道府県対抗女子駅伝に15回出場し、優勝7回。91年世界選手権3000m代表。2000m日本記録保持者。

## 模擬店出店団体募集!

- ▼日時 平成16年1月25日(日) 午前8時～午後1時
- ▼対象 各種団体・サークルなど
- ▼申し込み・問い合わせ 申込用紙に必要事項を記入の上、12月9日(火)までにロードレース大会実行委員会(生涯学習課内)へ。

閉会式終了後、お楽しみ抽選会があります。

# やめたいあなたの禁煙サポート教室



体によくないと分かっていても、なかなかやめることができないタバコ。11月に禁煙サポート教室を行います。あなたも禁煙への一歩を踏み出しましょう。

## 禁煙についてのよくある質問

Q1. 長年タバコを吸ってきましたが、今からやめても間に合いますか？

もちろん間に合います。禁煙するのに遅すぎるということはありません。禁煙することによって、タバコが関係するいろいろな病気の危険が少なくなり、症状があっても、予後はよくなります。

Q2. 意志が弱いのか、いまだに禁煙できずにいます。よほど意志が強くないと禁煙は無理なのでしょうか？

確かに、禁煙はやさしくありません。しかしそれは意志が弱いからではなく、次の2つの理由によるものです。

1. 喫煙は嗜好ではなく、ニコチン依存症のためです。
2. 長年の習慣のため、心理的に依存するようになり、タバコなしでは終始、口がさみしく、手持ちぶさたになるためです。

Q3. これまで何回も禁煙しましたが、結局のところ、タバコがやめられません。自分には禁煙は無理ではないかと思いますが…

決してあきらめる必要はありません。禁煙に成功した人の多くは、成功までに平均3～4回の再チャレンジをしています。これまで何回も禁煙をチャレンジしている人こそ、「生涯禁煙」というゴールに最も近い位置にいるのです。

## 禁煙の効果

…タバコをやめて実感できるよいこと

### 1分禁煙すると

タバコのイメージから回復しようとする機能が働き始める。

### 20分で

血圧、脈拍、手の体温が正常まで回復する。

### 24時間で

心臓発作の確率が下がる。

### 48時間で

においと味の感覚が復活し始める。

### 48～72時間で

ニコチンが体から完全に抜ける。

### 72時間で

気管支の収縮が取れ、呼吸が楽になる。

### 2～3週間で

歩行が楽になる。

### 1～9カ月で

せき、体のだるさ、呼吸が速くなるのが改善する。

### 5年で

肺がんになる確率が半分になる。



## やめたいあなたの禁煙サポート教室参加者募集

- ▶日程 11月14日(金) ①10時～ ②10時30分～ ③11時～ ④11時30分～  
いずれも時間は午前。申込時に予約してください。
- ▶場所 中央公民館
- ▶内容 禁煙をするあなたに、その時期に応じたアドバイスや相談をします。期間は3カ月です。初回のみ面接で、後は電話かメールにてサポートしますので忙しい方でも安心!
- ▶申し込み・問い合わせ 11月12日(水)までに健康福祉課へ ☎0794(35)2362

