

# はしま健康プラン 「とびつきい遊歩」情報



▲気持ちよく歩けば気分もスッキリ

## 人気ウォーキングコース、喜瀬川沿いを歩いたよ！

11月27日(土)に、はりま健康プラン「とびつきり遊歩グループ」の主催で、ウォーキングが行われました。コースは役場の隣の「向ヶ池公園」から、「であい橋」までを往復する4\*コースです。およそ50人程が参加されました。  
 みんなで楽しくおしゃべりしながら、歩幅を少し大き目に、そして姿勢よく腕を振って歩きました。日ごろ歩き慣れている方は、ペースが速く「さすがだなあ」と感心させられました。  
 当日は肌寒かったのですが、少し早いペースで歩いているとポカポカと暖まり、背中が汗ばむ程でした。  
 喜瀬川沿いは、播磨町の中でも特に人気の高いコースです。朝早くから晩まで、たくさんの方がウォーキングしているのを目にします。同じウォーキング仲間同士、すれ違う際にも、あいさつや声かけができるような関係ができたらいいですね。

## ウォーキング教室に参加しませんか



喜瀬川のウォーキングコースと一緒に歩きませんか？いつも通り過ぎる道でも新しい発見があるかも知れません。

はりま健康パスポートを使って毎日のウォーキングを記録して、日本一周にチャレンジしましょう。

- ▶日時 3月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)  
午前9時～11時
- ▶場所 中央公民館
- ▶定員 30人
- ▶申し込み・問い合わせ  
3月2日(水)までに  
健康福祉課まで  
☎0794(35)2362



はりま健康パスポートは健康福祉課でお渡ししています。

## 保健日より

### 献血のススメ

私の趣味に献血があります。学生時代、献血の際のボランティアをしたのがきっかけです。

なぜ、献血をすることを続けているのかを考えてみると、人の役に立っている、献血回数を増やすのが楽しい、生化学検査(血液検査)をしてもらえるなどが理由なのかもしれません。

献血には、全血献血(200ミリリットル・400ミリリットル)と成分献血があります。(年齢・年間回数などは表参照)

1回に献血できる量は年齢や体重で決まり、18歳以上で体重が50\*以上ある人は、400ミリリットル献血を推進しています。というのも、1200ミリリットルの輸血が必要な場合、200ミリリットル献血では6人分の血液が必要ですが、400ミリリットル献血だと3人分の血液ですみます。同じ血液型の血液でもけんか(副作用)が起これるので、少人数の血液の方が副作用を少なくできるためです。

もっと効率的なのは、成分献血で

献血方法別の採血基準

	全血献血		成分献血	
	400ml献血	200ml献血	血漿成分献血 多量血小板成分 献血をきむ	血小板成分献血
年齢	18歳～69歳※	16歳～69歳※	18歳～69歳※	18歳～54歳
体重	男女とも50kg以上	男性45kg以上・女性40kg以上	男性45kg以上・女性40kg以上	男性40kg以上・女性35kg以上
年間献血回数	男性3回以内 女性2回以内	男性6回以内 女性4回以内	血漿成分献血1回を2回分に換算して血漿成分献血と合計で24回以内	1回を2回分に換算して血漿成分献血と合計で24回以内
年間総献血量	200ml献血と400ml献血を合わせて、 男性1,200ml以内 女性800ml以内			

私はご数年、妊娠・授乳などでできませんでしたが、そろそろ再チャレンジしようとして新年に誓いました。

① 血液が不足するのは冬である。

② 犬や猫に血液型がある。

③ 血液は心臓で作られる。

④ 人の血管の長さは、地球1周より長い。

① × 動物には、酸素を体の隅々まで運ぶ必要があるため、血液が流れている。 ② ○ 犬には9種類、猫には3種類あるといわれている。 ③ × 骨のなか(骨髄) ④ ○ 体内の血管をばらばらにして1本につなげてみると地球2周半の長さになる。 ⑤ × 体重の7～8% ⑥ ○ 風邪などで体調を崩す人が多いため へえ～ みんなわかりましたか？

# 2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	備 考（*は持参するもの）
ツベルクリン反応検査	8日（火） 福祉会館	午後1時30分～2時	平成16年9月～10月生まれの乳児 * 予診票・母子手帳・ボールペン
判定およびBCG接種	10日（木）		
ツベルクリン反応検査	15日（火） 福祉会館	午後1時30分～2時	生後満3か月～4歳未満の乳幼児でBCG接種がまだの方 * 予診票・母子手帳・ボールペン
判定およびBCG接種	17日（木）		
※4歳までにツベルクリン反応検査の結果後、BCG接種（1回）をしていない乳幼児で予診票をお持ちでない方は、前日までに健康福祉課へ申し込んでください。（母子手帳持参）			
乳児健康診査	2日（水）福祉会館	午後1時～1時30分	平成16年10月生まれの乳児 * 母子手帳・通知書（問診票）
10カ月児健康診査	平成17年3月末日まで 播磨町・稲美町・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16年4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。			
3歳児健康診査	18日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成13年11月生まれの幼児 * 母子手帳・通知書（問診票）・早朝尿（5cc）
センター健診	17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 （婦人科検診は午後のみ）	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 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 1,000円
リフレッシュ健診	10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 （婦人科検診は午後のみ）	平成16年度中に40歳・50歳になる住民とその配偶者 〈健診料〉 基本診査 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 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 ①予約：加古川総合保健センター ↓ ②申し込み：健康福祉課で個人負担金（8,120円）を支払う。
両親学級	15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 ・妊娠中の歯の手入れ ・子育てのポイント
たんぼぼ教室	第1～4木曜日 福祉会館	（実施時間） 午前9時30分～11時30分	ことばを育む親と子の遊びの教室 申し込みは健康福祉課へ
まんまクッキング （離乳食講習会）	22日（火）中央公民館	（実施時間） 午後2時～4時	平成16年10月～11月生まれの乳児のいる親 * 母子手帳
すくすく広場	16日（水）福祉会館	午前9時30分～11時	乳幼児のいる親 * 母子手帳
健康相談 栄養相談	4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。
リハビリ友の会	第1～4月曜日 福祉会館 第1～4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へ
<b>2月の保健相談</b> ※電話予約制のため、申し込みは加古川健康福祉事務所（加古川保健所）へ			
こころのケア相談	保健指導課 ☎0794（22）0003	◆とき 7（月）・28日（月）午後1時～	◆とき 15日（火）午後1時30分～
◆ところ 加古川健康福祉事務所		◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆ところ 加古川総合福祉会館
酒害相談	保健指導課 ☎0794（22）0003	◆とき 7（月）午後1時～	◆とき 18日（金）午後1時30分～
◆ところ 加古川健康福祉事務所		◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆ところ 加古川総合福祉会館
エイズ相談・検査	保健指導課 ☎0794（22）0003	◆とき 3日（木）・17日（木）午前9時30分～	◆とき 2日（水）午後1時～3時
◆ところ 加古川健康福祉事務所		◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆ところ 加古川健康福祉事務所
加古川夜間急病センター（内科・小児科） ☎0794（31）8051		診療時間 午後9時～翌朝6時（年中無休）	加古川歯科保健センター ☎0794（31）6060
			診療日・時間 日・祝日 午前9時～正午・午後1時～4時30分
※いずれも急患を受け付けしますので、不急の方はご遠慮ください。			

成人式の会場で20歳の方々に、小学生のころ何になりたかったのかを聞いてみました。ケーキ屋さん、体育の先生、メークアップアーティスト、銀行員、スポーツ選手、消防士など。そして、どんなことができるようになったとき、自分が大人になったと感じられるでしょうかと質問をすると、「自立」という言葉が出てきました。就職して、親を頼らずに生活できること。責任ある仕事を任せられること。結婚して家庭を築くこと。親になること。一人一人、自立の身を言葉にして「まだ、何年もかかりそうだけど、大人になる努力をしたい」と笑顔で答えてくれました。

（宮）

楽屋裏

## 健康情報テレホンサービス 2月

月曜日 口臭について  
火曜日 入れ歯の日常管理  
水曜日 骨そしょう症の予防  
木曜日 失明につながる眼の病気  
金土日 五十肩について

☎0120（979）451  
http://www.hhk.jp/