

いずみ会料理講習会
たんぱく質を食べよう

食生活を見直してみませんか？

- ▼日時・場所
 - 9月5日(火) 中央公民館
 - 9月13日(水) 野添コミセン
 - 9月15日(金) 中央公民館
 - 9月20日(水) 南部コミセン
- ※いずれも午前9時30分～12時30分
- ▼参加費 500円(当日徴収)
- ▼問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

加古川夜間急病センター

- 夜間急病センターでは、皆さんが夜間に急病になったときに備え、年中無休で診療を行っています。
- ▼場所 加古川市米田町船頭5の1
- ▼診療時間 午後9時～翌朝午前6時
- ▼診療科目 内科・小児科
- ▼問い合わせ 加古川夜間急病センター ☎079(431)8051

兵庫県小児救急医療電話相談

兵庫県では、保護者向けの電話相談事業を行っています。子どもの急な病気、けがなどで医療機関を受診したほうが良いかなどお悩みの方は、お気軽にご相談ください。看護師らにご相談に応じます。また、必要に応じて医師が対応します。

- ▼相談時間 平日、土曜日 午後6時～午後10時
- 日曜日、祝日および年末年始 午前9時～10時
- ▼電話番号 ○プッシュホン回線の方 ☎8000 ○ダイヤル回線、携帯電話、IP電話の方 ☎078(731)8899

休日の当番医

毎月の休日救急当番医は、町ホームページにて毎月更新してお知らせしています。播磨町ホームページ <http://www.town.harima.jp> (8月1日アドレス変わりました)

第3回 市民健康フォーラム

10月10日は目の愛護デー。皆さんも、目の健康について考えてみませんか？

- ▼日時 10月1日(日) 午後1時～3時
- ▼場所 加古川総合保健センター(加古川市平岡町新在家1224-12)
- ▼参加費 無料
- ▼聞いて得する! 「白内障」「緑内障」のはなし
- ▼会場 3階大会議室
- ▼総司会 河野 章一郎氏(河野眼科院長)
- ▼講師 木村 良平氏(木村眼科院長) 大道 正人氏(私立稲美中央病院 眼科医長)

目の無料相談

検査は行いません。相談のみ。
▼会場 2階検診室
▼問い合わせ 加古川市加古郡医師会 ☎079(421)4301
※市民健康フォーラム・目の無料相談ともに、申し込みは不要です。

健康づくりプログラム情報

健康づくりプログラム 講演会

「食」は「人」を「良」くするといひ、私たちの心と体を豊かにする源ですが、食習慣の偏りなどから、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)や生活習慣病が増えています。栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践からはじめる健康づくりについて考えてみませんか。



- ▶日時 9月24日(日) 午前10時～正午
- ▶場所 中央公民館 視聴覚室
- ▶対象者 住民 ▶定員 100人
- ▶演題 健康づくりのための食事
- ▶講師 大谷 貴美子先生(京都府立大学人間環境学部 助教授)
- ▶申し込み 9月22日(金)までに健康安全グループにお申し込みください。

健康づくりプログラムは、1年を通して、月に1回程度運動を気軽に体験し、楽しめる内容になっています。これから、楽しみながら健康づくりを始めませんか？ ご家族、お友達と気軽にご参加ください。随時参加することができます。

健康づくりプログラム年間予定表

日時	内容・場所
9月24日(日) 午前10時～正午	(右記参照) 中央公民館
10月28日(土) 午前8時30分～	ウォーキングと太極拳 中央公民館～大中遺跡 ※参加費100円当日徴収
11月18日(土) 午前9時～	体力測定会 総合体育館・大体育室

※日程、会場などについては変更することがありますので、毎月の広報「はりま」でご確認ください。

今後の予定

	内容・場所
12月	グラウンドゴルフ・硬式テニス シーサイドドーム
1月	体内成分バランスチェック 各種ニュースポーツを楽しもう 中央公民館
2月	ヨガ・エアロビクス 中央公民館
3月	講座「運動を楽しく続けるために」 中央公民館

はりま健康プラン 健康づくり情報V

～毎日の体重測定を始めよう～



健康づくりのために、どんなことに気をつけていますか？

年に1回の健診では、健康チェックを行い、ご自身の健康状態を知ることにより、今後の健康づくりに生かすことができます。

日ごろの健康チェックとしては、毎日の体重を測ることをおすすめします。毎日、朝晩の体重を測ると、日々の変化を知ることができるので、「今日は食べすぎかな？」と感じたら「明日は食事を軽くしよう」「少し体を動かそう」と自分の生活を振り返るきっかけにつながります。

食欲の秋の到来ですが、食べ過ぎにならないためにも体重測定を始めませんか？

適正体重を調べてみよう

適正体重の計算式

• 身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)

体重と身長バランス(BMI)の計算式

• 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

BMIの値が	やせ
18.5未満	標準
18.5以上25未満	肥満
25以上	

はりま健康プランでは、健康づくりのために自分の適正体重を知り、体重コントロールを実践する人を増やすことを目標としています。BMI 22が最も疾病が少ないといわれています。

献血にご協力を

現在の輸血医療は、献血無しでは成り立たないことをご存じですか？ 献血していただいた血液には有効期限があり、短いものでは3日間しか保存ができません。しかも途切れることなく必要とされています。必要な血液を確実に医療機関に届けるためには、皆さまの献血へのご協力が必要です。

- ▶日時 9月22日(金) 午前10時～11時45分、午後1時～3時30分
- ▶場所 役場第1庁舎ロビー



骨髄バンクにご登録ください

右記の献血会場で、「献血併行型骨髄バンクドナー登録会」を行います。

- ▶日時 9月22日(金) 午前10時～11時15分、午後1時～3時
- ▶ドナー登録ができる方
 - 18～54歳の健康な方
 - 骨髄提供の内容を十分に理解している方
 - 体重が男性45kg、女性40kg以上ある方
- ▶問い合わせ 加古川健康福祉事務所 薬務・生活衛生課 ☎079(422)0005