

加古川市加古郡医師会 市民健康フォーラム『正しく知ろう!肺の病気』

▶日時 1月26日(土) 午後2時~4時
 ▶場所 加古川総合保健センター(加古川警察署南・加古川市平岡町新在家1224-12)
 ▶講演会 『肺結核の現状』天野 和彦(天野内科クリニック 院長)・『大人の喘息~治りにくいけど十分コントロールできる~』加堂 哲治(兵庫県立加古川病院 副院長)・『肺がんの患者さんの緩和ケア』西村 正二(西村医院 院長)
 ※いずれも参加費無料・申し込み不要・手話通訳有
 質問のある方は、1月18日(金)までに下記へファックスまたは郵送にてご送付ください。
 ▶問い合わせ 加古川市加古郡医師会事務局
 〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12
 ☎079(421)4301
 ㊟079(421)4303

追加接種を受けましょう

確実な免疫を作るためには、決められた期間に追加接種を受けることが必要です。冬休みを利用して接種することをお勧めします。
 ▶予防接種の種類及び対象者
 ・二種混合 11歳以上13歳未満の児
 ・麻しん風しん混合2期 5~7歳未満の児で、小学校就学前の1年間にある者
 ※麻しん風しん2期の接種期間は3月31日までです。早い時期の接種をお勧めします。
 ※予診票(接種券)は対象の方に送付していますが、お持ちでない方は、お問い合わせください。
 ▶問い合わせ 健康安全グループ
 ☎079(435)2611



献血にご協力を!

1月1日~2月29日は「はたちの献血キャンペーン」期間です
 「冬」は着込んで腕をまくるのが面倒だったり、風邪などで体調を崩していたりすることが多く、献血いただける方が少なくなり、血液が一年で一番不足する季節です。しかし、患者さんのために必要な血液の量は、年間を通じてほぼ一定です。いつでも患者さんが安心して輸血が受けられるよう、皆さんの献血へのご協力をお願いします。
 ▶日時 1月28日(月) 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 ▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

平成19年・20年 年末年始休日救急当直表

	外科	内科	内科・小児科	小児科	耳鼻咽喉科
12月30日(日)	甲南病院加古川病院 神野町西条 ☎079(438)0621	奥窪医院 加古川町本町 ☎079(422)3208	笠井医院 志方町志方町 ☎079(452)0549		丹家医院 明石市大明町2丁目 ☎078(911)5125
12月31日(月)	たずみ病院 別府町新野辺 ☎079(435)2772	二宮内科クリニック 平岡町新在家 ☎079(456)0311		多木クリニック 別府町西脇2丁目 ☎079(435)0555	寺岡耳鼻咽喉科 野添 セフレはりま2F ☎079(435)3376
1月1日(祝)	私立稲美中央病院 稲美町国安 ☎079(492)3812	池尻みどりクリニック 平荘町池尻 ☎079(428)2863	おだけ内科循環器科 別府町中島町 ☎079(435)1740		秦耳鼻咽喉科 加古川町北在家 ☎079(425)5505
1月2日(水)	松本病院 加古川町粟津 ☎079(424)0333	井上内科医院 別府町新野辺北町5丁目 ☎079(430)0230		さくらぎ小児科 加古川町溝之口 ☎079(427)2230	ふじもと耳鼻咽喉科 西神吉町岸 ☎079(433)8741
1月3日(木)	はりま病院 尾上町長田 ☎079(423)2123	つむら循環器科内科クリニック 平岡町新在家2丁目 ミサキビル2F ☎079(425)3388	恩賀医院 平岡町新在家 ☎079(426)3711		黒石耳鼻咽喉科医院 明石市魚住町錦が丘4丁目 田口ビル3F ☎078(946)0082

※日曜・祝日の眼科の救急は…姫路市休日夜間急病センター ☎079(298)0119
 【診療時間】午前9時~午後6時 姫路市西今宿3丁目7-6(姫路西消防署うら)

1月の各種相談

- 行政相談**
▶日時 1月28日(月) 午前9時30分~11時30分
▶場所 中央公民館
- 消費生活相談(暮らしについて電話相談可)**
▶日時 毎週月曜日(祝日除く) 午前10時~正午
▶場所 中央公民館
▶問い合わせ 住民グループ
- 納税と相談**
▶日時 毎月第4日曜日 午前9時~正午 午後1時~5時
▶場所 税務グループ(中央公民館側 通用口をご利用ください)
- 税理士会の税務相談**
▶日時 1月15日(火)、22日(火) 午後1時15分~4時(受付)
▶場所 加古川税理士会館(加古川税務署の北側)
▶問い合わせ 近畿税理士会加古川支部 ☎079(421)1144
- 法律相談(予約が必要)**
▶日時 1月15日(火)、28日(月) 午後6時~8時
▶場所・申し込み 中央公民館(申込順。電話予約不可)
- 女性法律相談(予約が必要)**
▶日時 1月8日(火)、22日(火) 午後2時~4時
▶場所・申し込み 中央公民館(申込順。電話予約不可)
- 心配ごと相談**
▶日時 毎週火曜日(祝日除く) 午後1時~4時
▶場所 福祉しあわせセンター
- 困りごと相談(人権相談)**
▶日時 1月10日(木)、24日(木) 午後1時~3時
▶場所 福祉しあわせセンター
- 人権相談(常設相談)**
▶日時 毎週月~金曜日(祝日除く) 午前9時~午後4時
▶場所 法務局加古川支局 ☎079(424)3555
- 税務・法律相談(予約が必要)**
◎税務相談
▶日時 1月11日(金) 午後1時~3時
◎法律相談
▶日時 1月8日(火) 午後1時30分~3時30分
▶場所 播磨町商工会館
▶対象 商工業者
▶申し込み・問い合わせ 播磨町商工会 ☎079(435)1630
- 福祉相談**
▶日時 1月16日(水)、23日(水)、30日(水) 午後1時30分~4時
▶場所 福祉しあわせセンター
- 知的障害者(児)相談**
▶日時 1月19日(土) 午前10時~正午
▶場所 福祉会館
- 身体障害者相談**
【相談員】(敬称略)
▷宮宅 良【北本荘7丁目7番23号】 ☎050(5000)9051
▷有瀬 隆【宮北2丁目8の6】 ☎㊟079(437)6539
▷政本 和子【古宮236番地の4】 ☎079(437)3456
㊟079(437)3467
※☎㊟はNPO法人アエソンにかかります。
- 障害福祉なんでも相談室**
▶場所 福祉しあわせセンター
▷知的障害 毎週火曜日 午後2時~4時
▷身体障害 毎週木曜日 午前10時~正午
▷精神障害 毎週金曜日 午前10時~正午
※祝日を除きます
▶申し込み 電話で予約が必要
- ☎079(421)2062
子どもの悩み相談
▶日時 毎週月~金曜日 午前9時~午後5時
▶場所 役場第2庁舎3階 ふれあいルーム(電話相談可) ☎079(437)4141
- 母子家庭相談(予約が必要)**
▶日時 1月9日(水)、23日(水) 午前10時~午後4時
▶場所・申し込み 福祉グループ
- 主任児童委員による子育て相談**
▶日時 1月28日(月) 午後1時30分~4時
▶場所 福祉しあわせセンター
- 子育て相談(事前問い合わせ必要)**
両施設で来所相談を行っています。(祝日除く)
◎北部子育て支援センター
▶日時 毎週月~土曜日 午前10時~午後4時
▶電話相談・問い合わせ ☎078(944)0717
◎南部子育て支援センター
▶日時 毎週月~土曜日 午前10時~午後4時
▶電話相談・問い合わせ ☎079(437)4188
- 臨床心理士による子育て相談**
予約が必要です。
◎北部子育て支援センター
▶日時 1月7日(月) 午後1時30分~3時30分
▶申し込み・問い合わせ ☎078(944)0717
◎南部子育て支援センター
▶日時 1月28日(月) 午後1時30分~3時30分
▶申し込み・問い合わせ ☎079(437)4188

1月のカレンダー

日	祝日	行事	施設
1	火	元旦	☎コ健体資公役 17 木
2	水		☎コ健体資公役 18 金 親子でレッツゴー 午前10時~正午 西部コミセン
3	木		☎コ健体資公役 19 土 (役)
4	金	新年交礼会 正午~午後1時 健康いきいきセンター	(健) 20 日 ハイキング 午前9時集合 山電播磨町駅
5	土	家庭教育講演会「脳と心を育てる21のスキルと食事」 午後2時~中央公民館	(役) 21 月 (健資)
6	日		(役) 22 火
7	月		(健資) 23 水 (☎)
8	火	防災作品展 ~28日(月) 午前10時~午後4時 石ヶ池公園パークセンター内防災情報コーナー	24 木
9	水		(☎) 25 金 親子でレッツゴー 午前10時~正午 西部コミセン
10	木		26 土 親子ふれあい講座「こどもの館巡回劇場」 午前10時~11時 南部子育て支援センター (役)
11	金	親子でレッツゴー 午前10時~正午 西部コミセン	27 日 ※第30回播磨町ロードレース大会 南部コミセン 総合体育館・新島内コース (役)
12	土		(役) 28 月 献血 午前10時~11時45分、午後1時~3時30分 役場第1庁舎ロビー (健体資)
13	日	消防団出初式 午前10時 蓮池小学校校庭 東部・西部・野添コミセン 成人式 午後1時30分~中央公民館	(役) 29 火 元気アップ講座 おはなし編「相続と贈与の税金」 午後1時30分~3時 福祉会館
14	月		(役) 30 水
15	火		(健資) 31 木
16	水		

詳しくは情報のページ・施設だよりなどをご覧ください。※印は事前にお問い合わせください。 広報はりま 20.1

すくすく健康カレンダー

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
乳児健康診査	9日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成19年9月 生まれの乳児	*母子健康手帳 通知書(問診票)
10ヵ月児健康診査	平成20年2月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関) ※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。 ※対象者で受診票がない場合は、健康安全グループへ申し出てください。	平成19年3月 生まれの乳児	*母子健康手帳 健診受診票 健康保険証 乳児医療受給者証
1歳6ヵ月児健康診査	11日(金) 午後1時~2時 ▶福祉会館	平成18年6~7月 生まれの幼児	*母子健康手帳 通知書(問診票)
3歳児健康診査	18日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成16年10月 生まれの幼児	*母子健康手帳・通知書(問診票) 早朝尿(5cc)

内 容	日時(実施時間)▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
たんぼぼ教室	10日(木)・24日(木) 午前9時30分~11時15分 ▶福祉会館	ことばを育む親と 子の遊びの教室	申し込みは健康安全グループ
1歳児育児教室	21日(月) 午前10時15分~11時30分 ▶福祉会館	平成18年11月~平成 19年1月生まれの児	*母子健康手帳

いきいき健康づくりカレンダー

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	備 考
センター健診	24日(木) 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) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民	申し込み: 加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料: 基本診査 1,500円、 肺がん(結核) 700円、胃がん 1,400円、 乳がん 3,300円、子宮がん 1,200円、 大腸がん 1,000円、骨粗しょう症検診 500円、 B型・C型肝炎検査 1,000円
個別歯周疾患検診	通年(2月29日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・高砂 市内の協力医療機関	40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民	検診料: 1,300円 予約: 協力医療機関に電話で予約のうえ、受診 してください。60歳・70歳の方は健康安全グ ループ窓口にて、受診券を交付します。
子宮がん個別検診	通年(2月29日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力医療機関 (12医療機関)	18歳以上の住民	検診料: ①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が 必要と認めた方のみ) 予約: 加古川総合保健センター(受診券を郵送します) 申し込み: 受診券到着後、直接医療機関へ電話予約
2時間人間ドック	日程は加古川総合保健センター ☎079(429)2923へお問い合わせせ ください。 午前8時30分~9時 ▶加古川総合保健センター	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: 健康安全グループで個人負担金 (8,120円)を支払い、受診券の交付を受ける。

内 容	日時▶場所	対 象 者	備 考
健康相談	10日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。 (予約制)
リハビリ友の会	7日(月)、21日(月) 午後1時30分~3時15分(実施時間) ▶福祉会館	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)	申し込みは健康安全グループ

1月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。
▶場所 加古川健康福祉事務所

- こころのケア相談・酒害相談**
▶日時 28日(月) 午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- エイズ・肝炎ウイルス検査相談**
▶日時 9日(水)、23日(水)
午前9時15分~10時15分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- ※匿名、原則として無料実施。

- 一般健康相談**
▶日時 10日(木)、24日(木) 午後1時~2時
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談**
▶日時 16日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

1月

月曜日 絵本と子どもの心の成長
火曜日 歯ぎしり
水曜日 ピアスによる6つのトラブル
木曜日 肛門のかゆみ
金土日 住宅改修・福祉用具が必要になったら
年末年始 いじめ
※祝日は前日のテープが流れます

☎0120 (979) 451

ふれあい自然農園は 人と人、人と土のふれあいから食の健康を広めます

ふれあい自然農園の委員から皆さんへ

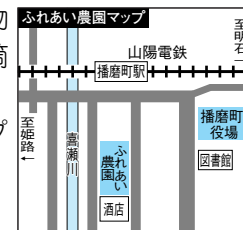
真冬の畑仕事は大変ですが、四季折々の野菜作りの体験をしませんか? 収穫がとっても楽しいです。どなたでもお気軽に参加をしてください。お待ちしております。(ふれあい自然農園委員 田中)

▶日時 1月12日(土) 午前8時~
〔雨天時は1月19日(土)に延期〕

▶場所 「ふれあい農園」地図参照

▶服装 汚れてもよい服装、履物
▶持ち物 移植ゴテ、軍手、水筒など

▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611



いずみ会料理講習会

体を温める料理『貧血予防』

食生活を見直してみませんか?

▶日時・場所

- 1月8日(火) 中央公民館
- 1月9日(水) 野添コミセン
- 1月16日(水) 南部コミセン
- 1月18日(金) 中央公民館

※いずれも午前9時30分~12時30分

▶参加費 500円(当日徴収)

▶申し込み・問い合わせ 事前に申し込んでください
健康安全グループ ☎079(435)2611

① 温熱による作用
温かいお湯に体を浸けると、湯温によって交感神経や副交感神経が働き、体に良い効果をもたらします。
○高温浴(42℃以上)
新陳代謝が促進され、体が活動的になる。疲労物質の乳酸を減らし、疲れをとる。
○中温浴(39~42℃)
血液の循環が良くなる。落ち着く。体の芯から温まじ、肌にも良い。副交感神経の動きが最も活発になる。
○微温浴(34~39℃)
筋肉の緊張を解き、精神的に安定する。
○低温浴(25~34℃)

② 水圧による作用
お風呂に入ると、深さなどにより違いがありますが、水圧がかかります。下半身への圧力が大きいため、心臓に戻る血液が増え、全身の血液循環がよくなります。その結果、酸素や栄養を各組織に運んだり、老廃物や炭酸ガスなどを放出する手助けをしますので、疲労回復の効果があります。

③ 洗浄による作用
体を清潔にする洗浄作用は、皮膚の洗浄効果のためだけでなく、皮膚の新陳代謝を高め、体温調節機能を高める効果があります。

④ 浮力による作用
水の浮力によって、筋肉や関節などが和らぎ、疲労がとれていきます。

入浴でのリラクセスが良質な睡眠をもたらす、これが体の免疫力を高めて、心身の健康を保ちます。入浴の禁忌症をお持ちの方は、症状に合った入浴方法をお守りください。

健康づくりプログラムに参加しませんか
第7回 スポーツ体験・体内成分バランスチェック

ニュースポーツは、年齢やレベルを問わずに、運動を気軽に楽しめるスポーツです。体を動かすきっかけづくりに参加しませんか? ご家族、お友達と一緒に、気軽にご参加ください。

▶日時 1月19日(土) 午前9時~午前11時30分

▶場所 総合体育館

▶内容

▷ニュースポーツ体験(予定)

- ・スナッグゴルフ…軽くて打ちやすい道具を使用します。初心者がゴルフの楽しさを経験するのに最適なスポーツです。
- ・バスケットボール…バスケットゴールを使って、フリースローに挑戦します。
- ・クロリティー…最新のスポーツ輪投げです
- ・ダーツ

▷体内成分バランスチェック

- ・先着40人(予約優先・当日受付順・町内在住の方)
- ・測定器に立っただけで簡単に健康状態がわかります。(フィットネススコア・筋肉タイプ・ウエストヒップ比・体脂肪量・体脂肪率など)

※第8回は2月23日(土)「ヨガ教室」を総合体育館・中体育室にて行う予定です。

▶参加費 100円当日徴収

▶問い合わせ・申し込み 前日までに、お申し込みください

健康安全グループ ☎079(435)2611

NPO法人スポーツクラブ21はりま

☎079(437)2201

生涯学習グループ ☎079(435)0565

はいま健康プラン

健康づくり情報 vol.10

入浴でリラクセスを

健康安全グループ

1日の疲れを癒すには、手軽な方法として入浴があります。入浴には4つの作用があります。これらが総合的に結びついて、心身に影響をもたらします。

① 温熱による作用
温かいお湯に体を浸けると、湯温によって交感神経や副交感神経が働き、体に良い効果をもたらします。
○高温浴(42℃以上)
新陳代謝が促進され、体が活動的になる。疲労物質の乳酸を減らし、疲れをとる。
○中温浴(39~42℃)
血液の循環が良くなる。落ち着く。体の芯から温まじ、肌にも良い。副交感神経の動きが最も活発になる。
○微温浴(34~39℃)
筋肉の緊張を解き、精神的に安定する。
○低温浴(25~34℃)

② 水圧による作用
お風呂に入ると、深さなどにより違いがありますが、水圧がかかります。下半身への圧力が大きいため、心臓に戻る血液が増え、全身の血液循環がよくなります。その結果、酸素や栄養を各組織に運んだり、老廃物や炭酸ガスなどを放出する手助けをしますので、疲労回復の効果があります。

③ 洗浄による作用
体を清潔にする洗浄作用は、皮膚の洗浄効果のためだけでなく、皮膚の新陳代謝を高め、体温調節機能を高める効果があります。

④ 浮力による作用
水の浮力によって、筋肉や関節などが和らぎ、疲労がとれていきます。

入浴でのリラクセスが良質な睡眠をもたらす、これが体の免疫力を高めて、心身の健康を保ちます。入浴の禁忌症をお持ちの方は、症状に合った入浴方法をお守りください。