

乳がん検診を実施します

▶日時 2月9日(土)、12日(火)、19日(火)、22日(金)、25日(月)、27日(水)、29日(金)、3月6日(木)、7日(金) 午前8時30分～9時、午後1時～1時30分
 ※下線の日程は、午前のみです
 ※午前予約された方は、午前にマンモグラフィ、午後に視触診の実施となります。

▶対象者 40歳以上(平成18年度に受診された方は、今年度の受診はできません)
 ▶場所 加古川総合保健センター
 ▶定員 午前・午後各20人
 ▶申し込み 2月1日(金)から受付開始 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
 ▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

「脂質異常症」予防教室

「高脂血症」の名前が、「脂質異常症」に変わりました。健診の結果で、コレステロールや中性脂肪が気になる方への最新情報や、健康づくりに活かすことができる、わかりやすいお話です。

▶日程と内容・講師
 (1)2月18日(月) 第1回 脂質異常症を予防するために 中田 邦也氏(中田医院 医師)
 (2)2月25日(月) 第2回 脂質異常症予防の食事 馬場 眞弓氏(管理栄養士)

▶時間 午後1時30分～3時
 ▶場所 中央公民館 第2研修室 ▶対象 住民
 ▶問い合わせ 2月15日(金)までに、お申し込みください。健康安全グループ ☎079(435)2611

禁煙支援フォーラム事務局

第2回 禁煙支援フォーラム 「たばこの止め方・止めさせ方」教えます—ご存知ですか? タバコの真実—

▶日時 3月2日(日) 午後1時～3時
 ▶場所 加古川産業会館(JAビル)4階 加古川駅南まちづくりセンター(加古川市加古川町寺家町45)
 ▶内容 講演「ご存知ですか? タバコの真実」黒田英造氏(くろだ小児科 院長) シンポジウム「禁煙成功の秘訣」禁煙指導医による個別指導(無料) ※参加費無料・申込不要。
 ▶託児 定員30人。申し込みは、保護者氏名・お子様の氏名(年齢)(男・女)・住所・電話番号・FAXを記入してください
 ▶申し込み・問い合わせ 禁煙支援フォーラム事務局 ☎079(421)4301 ㊟079(421)4303

東播臨海精神保健協会 こころの健康づくり講演会

▶テーマ “働く人のこころの健康づくり” ～快適な職場環境を目指して～
 ▶日時 2月25日(月) 午後2時～4時(午後1時30分開場)

ウォーキング教室に参加しませんか

健康づくりや、生活習慣病予防のためのウォーキングについて、より効果的な方法について学びませんか。

第1回 3月5日(水)
 ・生活習慣病予防プログラムを使って
 ・生活習慣病予防に必要な健康チェックと体力測定

第2回 3月12日(水)
 ・ミニ講話「ウォーキングの効果と実施上のポイント」
 ・実技「これだけはやっておきたい日常トレーニング」

第3回 3月19日(水)
 ・ミニ講話「ウォーキングスピードと理想のフォーム」
 ・実技「ウォーキング時の心拍数とフォームのチェック」

第4回 3月26日(水)
 ・ミニ講話「ウォーキングを継続させるために」
 ・実技「ウォーキング途中のストレッチング」
 ※「生活習慣病予防プログラム」では生活習慣の改善すべきポイントを分かりやすくお示しします。

▶時間 午前9時30分～午前11時
 ▶場所 中央公民館及び喜瀬川周辺(雨天時は中央公民館)、第4回は福祉会館
 ▶定員 先着30人
 ▶持ち物 タオル、水筒 第1回目は、事前に郵送する「生活習慣病予防プログラム質問票」、基本健診受診結果をお持ちください。(健診結果から身長・体重・血圧・脂質代謝・糖代謝、心電図のデータが必要です)
 ▶問い合わせ 2月25日(月)までにお申し込みください。健康安全グループ ☎079(435)2611

介護サポート教室

「家族の介護に役立てたい」「人の役に立ちたい」「介護の勉強がしたい」など動機は様々ですが、介護に関心のある方ならどなたでも参加できます。現在介護にあたられている方もそうでない方も一緒に講義を聞いたり、おしゃべりしたり、施設見学などをしながら介護について考えてみませんか? 仲間づくりやホッとくつろげる場にもできればと考えています。1回のみ参加でも結構です。申し込みの際に参加される日をお伝えください。

①3月4日(火) 在宅介護について～それぞれの介護体験から～
 ②3月11日(火) 施設見学(兵庫県立総合リハビリテーションセンター内福祉用具展示ホール・テクノハウス)
 ③3月18日(火) 役に立つ介護方法を学びましょう

▶時間 午後1時30分～3時30分(11日は午後1時～4時を予定)
 ▶場所 播磨町福祉会館 ▶定員 先着30人
 ▶申し込み・問い合わせ 3月3日(月)までにお申し込みください 健康安全グループ ☎079(435)2611

▶場所 健康いきいきセンター3階 大会議室
 ※申し込みは不要です。お誘い合わせの上、お気軽にご来場ください。駐車場が少ないため、徒歩または自転車でお越しください。
 ▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

2月の各種相談

行政相談

▶日時 2月25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(く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)

法律相談(予約が必要)

▶日時 2月12日(火)、25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 2月12日(火)、26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 2月14日(木)、28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 2月1日(金) 午後1時～3時
 ◎法律相談
 ▶日時 2月12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 2月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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 2月16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 2月13日(水)、27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 2月25日(月) 午後1時30～4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 2月4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 2月25日(月) 午後1時30分～3時30分
 ▶申し込み・問い合わせ ☎079(437)4188

2月のカレンダー

【各館の休館日】㊟役場・教育委員会 ㊟郷土資料館 ㊟中央公民館 ㊟総合体育館 ㊟健康いきいきセンター ㊟野添・東部・西部・南部コミュニティセンター ㊟図書館

1	金	↑ 豆まきをしましよ 午前10時～11時45分 南部子育て支援センター	17	日	月例茶会 午前10時～3時 蓬生庵 (公)役
2	土	● 親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン (役)資健	18	月	(資)健
3	日		19	火	(役)
4	月		20	水	(資)健
5	火		21	木	
6	水	元気アップ講座「遺言の書き方」 午後1時30分～3時 福祉会館	22	金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
7	木		23	土	大中遺跡で四季を楽しむ冬の会 午後1時30分～3時 大中遺跡公園 (図)役
8	金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	24	日	スポーツチャンバラ 午前10時～正午 総合体育館 (図)役
9	土	※ 埴輪を作ろう 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 郷土資料館 (役)図資体健	25	月	(図)資体健
10	日	● 3 on 3 バスケットボール大会 午前9時～ 総合体育館 (コ)役	26	火	(図)
11	月		27	水	(図)
12	火		28	木	(資)健
13	水		29	金	(図)
14	木				公民館まつり～3月2日(日) 午前9時～ 中央公民館
15	金	※ 染ものを作ろう 午後1時～4時 郷土資料館 親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン			● 親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
16	土	※ 親子ふれあい講座“あそび”と“おもちゃ”でつながろう 午前10時～11時45分 北部子育て支援センター (役)			

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。

2月の保健行事

お問い合わせは 健康安全グループ
☎079(435)2611

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	13日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成19年10月 生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成20年3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4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
3歳児健康診査	8日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成16年11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	14日(木)・28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
両親学級	5日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶中央公民館	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 小児科医からみた子育て 妊娠中の歯の手入れ 参加者交流 ~お友達を増やしましょう~
まんまクッキング (離乳食講習会)	26日(火) 午後2時~4時 ▶中央公民館	平成19年9~11月 生まれの乳児の親	*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	16日(土)・28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	7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	4日(月)、18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

2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**
▶日時 22日(金) 午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶日時 5日(火) 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**
※検査は匿名、原則として無料実施。
▶日時 13日(水)、27日(水)
午前9時15分~10時15分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

- 一般健康相談**
▶日時 14日(木)、28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 20日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- パーキンソン病患者交流会**
▶日時 19日(火) 午後1時30分~2時30分
▶場所 加古川市総合福祉会館
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003



加古川夜間急病センター(内科・小児科) ☎079(431)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 ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/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ますので、不急の方はご遠慮ください。

いずみ会料理講習会

スローフードを体験しよう『節約料理』

食生活を見直してみませんか?

- ▶日時・場所
2月5日(火) 中央公民館
2月6日(水) 野添コミセン
2月15日(金) 中央公民館
2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)
▶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

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

今月は、ジャガイモの植え付けです。寒い時期ですが、皆さんの参加をお待ちしています。子どもと一緒に大歓迎。農園は、第2・第4土曜日に活動しています。ふれあいの中で、野菜の作り方、調理の仕方など楽しく話されています。興味のある方、是非仲間に加わりませんか。(ふれあい自然農園委員 村上)

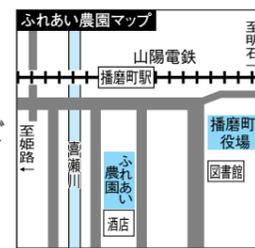
- ▶日時 2月9日(土) 午前8時~
[雨天時は2月16日(土)に延期]
申し込みは不要

- ▶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、軍手など

- ▶問い合わせ
健康安全グループ
☎079(435)2611



受けましたか? 歯周疾患検診

まだ、歯周疾患検診を受けられていない方は、是非受診しましょう。

- ▶対象 3月末までに40歳・50歳・60歳・70歳になる住民の方
▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
▶受診期間 2月29日(金)まで
▶内容 歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)
PMTC(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
▶検診費用 1,300円
▶費用の免除 ①生活保護法による被保護世帯に属する方 ②住民税非課税世帯(世帯の全員が住民税非課税)に属する方
①②に該当する方は、医療機関へ申し込み後、受診日の1週間前までに健康安全グループで申請してください。(印鑑持参)
▶受診券の交付
40歳・50歳の方...郵送しています。
60歳・70歳の方...健康安全グループの窓口にて交付します。
▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

健康づくりプログラム情報「ヨガ教室」

運動を気軽に体験し、楽しめる内容です。体を動かすきっかけづくりに参加しませんか? ご家族、お友達と気軽にご参加ください。

- ▶日時 2月23日(土) 午前9時~11時30分
▶場所 総合体育館 中体育室
▶参加費 100円
▶問い合わせ・申し込み 健康安全グループ
☎079(435)2611

はいま健康プラン

健康づくり 情報 vol. 11

「糖尿病」って?

健康安全グループ

生活習慣病の一つである「糖尿病」。皆さんは、日本人の何人くらいが糖尿病であるかご存知ですか?
2002年の厚生労働省の調査によると、予備軍も含め、全国でおよそ千620万人いるそうです。それにもかかわらず、「糖尿病が強く疑われる人」の中で、治療を受けている人は約半数。糖尿病は、最初は、痛みなどの症状が出ないため、治療を受けていない人が多いようです。
しかし、治療をしないで放っておくと、①神経障害(手足のしびれや痛みを起す)、②網膜症(視力低下や失明の原因になる)、③腎症(透析治療が必要になることがある)などの合併症が出てきます。
では、糖尿病を防ぐには、どのようにしたらよいのか? 最後は、自分の身体をSO Sに気付くためにも、健診は忘れずに受けましょう。糖尿病を防ぐことは、生活習慣病を防ぐことにもなります。
これからもいきいきと過ごすため、一度生活習慣病について見直してみませんか。

「糖値が上がると、血糖値が上がるのを緩やかにします。1日3回、楽しみながら食べてください。
運動では、有酸素運動がオススメです。食事をする前ではなく、食後1~2時間後の血糖が高くなる時に運動をするのがポイントです。
最後に、自分の身体をSO Sに気付くためにも、健診は忘れずに受けましょう。糖尿病を防ぐことは、生活習慣病を防ぐことにもなります。」

と思われることでしょうか。糖尿病は生活習慣病なので、まずは、自分の生活習慣を振り返ってみてください。
食はず、運動不足、肥満、ストレス、アルコールの飲みすぎなど日々の生活の積み重ねが発病の引き金になります。一日の生活の中で、食事と運動のバランスはどうですか? 食事で気を付けたいのが、ゆっくり噛むこと。しっかりと噛んで食べることで、血糖値が上がるのを緩やかにします。1日3回、楽しみながら食べてください。
運動では、有酸素運動がオススメです。食事をする前ではなく、食後1~2時間後の血糖が高くなる時に運動をするのがポイントです。