

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施します

一部負担があります。ご注意ください。接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。

- ▶**対象** 播磨町住民で①もしくは②に該当する人
 - ①満65歳以上の人
 - ②満60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓、または呼吸器に重い病気のある人(身体障害者手帳1級程度)
- ▶**接種期間** 10月15日(木)～平成22年1月30日(土) ※12月中旬までに受けておくことが望ましい。
- ▶**接種料金** 1,000円
- ▶**接種料金の助成** ①生活保護受給者 ②住民税非課税世帯に属する人
 - ※接種を受ける本人の介護保険料決定通知書(第1・2・3段階に限る)のコピーを、直接医療機関に提出してください。紛失された方には助成券を発行しますので、印鑑(朱肉を使うもの)を持参の上、健康安全グループで申請してください。
- ▶**接種に必要なもの** ①健康手帳 ②接種料金 ③住民であることが確認できるもの
- ▶**接種医療機関** 播磨町、稲美町、加古川市、高砂市、明石市の協力医療機関
- ▶**問い合わせ** 健康安全グループ ☎079(435)2611

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。お子さんの体調の良いときに、予防接種をしておきましょう。

- ▶**予防接種の種類及び対象**
 - ・二種混合 11歳以上13歳未満の児童
 - ・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
- ※麻しん風しん混合2期の接種期間は平成22年3月31日までのです。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



いずみ会料理講習会 米料理(ご飯のよさを見直して)

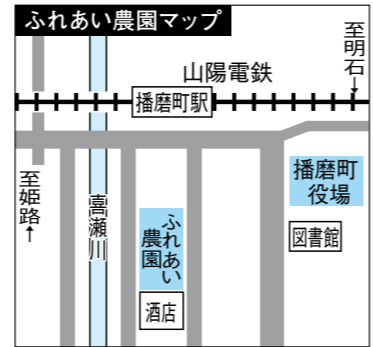
- 食生活を見直してみませんか?
- ▶**日時・場所** 11月10日(火) 中央公民館
11月18日(水) 南部コミセン
いずれも午前9時30分～12時30分
- ▶**参加費** 500円(当日徴収)
- ▶**申し込み・問い合わせ** 事前に申し込みが必要で健康安全グループ ☎079(435)2611



はりま健康プラン「ふれあい自然農園」

タマネギの植え付けを体験してみませんか? 「ふれあい自然農園」では、季節の野菜を植え、育て、収穫する喜びや楽しさを体験できます。これまで、ジャガイモやサツマイモ、ヤーコンなど住民の皆さんと共に育て、収穫してきました。皆で力を合わせて育てた野菜は、愛情たっぷりでお卓に並ぶのもうれしくなります。

11月はタマネギの植え付けをします。大きなタマネギの収穫を願って、一本一本小さな苗の植え付けを体験してみませんか? お一人での参加はもちろん、ご家族やお友達と一緒にの参加も大歓迎です。



- ▶**日時** 11月14日(土) 午前8時～ ※雨天で延期となる場合は、農園に日時を掲示しますのでご確認ください。
- ▶**場所** ふれあい農園(地図参照)
- ▶**持ち物** 移植ゴテ・軍手・水分補給できるもの
- ▶**服装** 汚れてもいい服装と靴
- ▶**問い合わせ** 申し込みは不要。当日現地にお越しください
健康安全グループ ☎079(435)2611

お肉の生食や加熱不足による食中毒にご注意を!



ユッケ・レバ刺し・鳥刺し・鳥わさなどのお肉の生食や、焼肉・バーベキューなどのお肉の加熱不足によるO157、カンピロバクター食中毒が発生しています。食中毒を予防するために、以下のことを守りましょう。

- ①**食品は十分に中まで火を通す**
お肉の中心部が75℃で1分間以上加熱すれば菌は消滅します
 - ②**子どもや高齢者の方は生でお肉を食べないように**
子どもや高齢者、体が弱っている方は菌に対する抵抗力が低いので、生でお肉を食べないようにしましょう
 - ③**生食に触れた箸で食べない**
お肉を焼く箸と食べる箸を使い分けましょう
 - ④**調理器具、手指の洗浄・消毒を十分に行う**
生肉に触った手やトイレの後は、しっかり手洗いをしましょう
- ▶**問い合わせ** 加古川健康福祉事務所 健康管理課 ☎079(422)0002

受けましたか? 歯周疾患検診 40歳・50歳・60歳・70歳の節目に受けましょう

11月8日は、「11(いい)8(歯)」にちなんで、「いい歯の日」です。いつまでも丈夫で健康な歯を保つためには、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診をこころがけたいものです。ぜひ、節目の時期に受診しましょう。

- ▶**対象** 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になれる播磨町民
- ▶**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** 平成22年2月28日(日)まで
- ▶**内容**
 - ・歯周疾患検診
 - ・PMTC(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
- ※PMTCとは、日本語にすると、「専門家による機械的歯面清掃」です。毎日すみずみまで磨いているつもりでも、歯ブラシの届きにくいところなど、どうしても汚れが残りやすいところがあります。そこで、毎日のブラッシングで清掃が難しいところをきれいにします。

- ▶**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。(朱肉を使う印鑑を持参してください)
- ▶**検診時に必要なもの** 検診料1,300円、健康保険証、播磨町歯周疾患検診受診券
- ※対象者には、受診券を郵送しています。紛失された方は、健康安全グループ窓口で再発行しますので、お越しください。
- ▶**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

「健康づくり」と一口に言っても、運動や食事、リラクゼーションなど色々な切り口からはじめることができますね。最終回は、「ヨガ」です。初めての方も、ぜひご参加ください。

- ▶**日時** 11月21日(土) 午前9時～11時30分
- ▶**場所** 総合体育館
- ▶**持ってくるもの** タオル、水分補給できるもの
- ▶**参加費** 100円(当日徴収)
- ▶**申込締切** 11月20日(金) 当日参加もできますが、準備の都合上、事前に予約をお願いします
- ▶**申し込み・問い合わせ** 健康安全グループ ☎079(435)2611



加古川市加古郡医師会・加古川内科医会・加古川市加古郡精神神経科医会 平成21年度 第6回市民健康フォーラム 『中高年のひざの痛み』

年齢を重ねるにつれ、ひざの痛みを訴える人が多くなります。自分のひざの痛みの特徴を知るとは、状態を知る手掛りになり、診察を受ける際にも役立ちます。専門の立場からわかりやすく説明しますので、正しい知識を身につけましょう!!

- ▶**日時** 11月7日(土) 午後2時～4時
- ▶**場所** 加古川総合保健センター3階大会議室
- ▶**演題・講師**
 - 「若い時は何ともなかったのに最近ひざが痛くなるのはどうして?」
小田 伸悟氏(小田整形外科医院)
 - 「保存的治療について」
大西 奉文氏(大西整形外科)
 - 「手術的治療について」
香山 幸造氏(甲南病院加古川病院 整形外科)
- ▶**費用** 参加無料(申込不要)※手話通訳あります。
- ▶**申し込み・問い合わせ** 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

加古川市加古郡医師会・加古川内科医会・加古川市加古郡精神神経科医会 平成21年度 第7回市民健康フォーラム 『そこが知りたい! 狭心症・心筋梗塞のすべて』

心臓に違和感はありませんか? 心臓は人が生きていく上で非常に大切な臓器です。日々の不適切な食事や生活習慣が心臓に大きな悪影響を及ぼしています。原因・症状・検査・治療を正しく理解し、生活習慣の改善、早期治療を心がけていきましょう!!

- ▶**日時** 11月28日(土) 午後2時～4時
- ▶**場所** 加古川総合保健センター3階大会議室
- ▶**演題・講師**
 - 「どんな病気? どんな検査で診断するの?」
開発 謙次氏(神鋼加古川病院 心臓血管センター画像診断室長)
 - 「いざという時の救急治療・カテーテル治療」
河崎 悟氏(神鋼加古川病院 心臓血管センター集中治療室長)
 - 「慢性期管理と病診連携」
市川 靖典氏(いちかわ内科循環器科 院長)
 - 「心臓病にならないためには」
玉田 和彦氏(玉田内科 院長)
- ▶**費用** 参加無料(申込不要)※手話通訳あります。
- ▶**申し込み・問い合わせ** 質問のある方は、11月14日(土)までに、下記へファックスまたは郵送・メールにてご送付ください
市民健康フォーラム事務局
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12
☎079(421)4301
FAX079(421)4303
メールアドレス kamed_isk@knc.kakogawa.or.jp

ウォーキング教室(上級者編)参加者募集

普通のウォーキングにどのように負荷をかけたらいのか、ポイントをアドバイスします。

▶対象 1時間程度ウォーキングできる方、普通にウォーキングするだけでは物足りない方

▶日程 11月19日(木)、26日(木)、12月3日(木)、12月10日(木)

▶時間 午前10時~11時30分

▶場所 健康いきいきセンター3階

▶定員 20人

▶参加費 600円(ウォーキング用品レンタル代含む)

▶持ってくるもの 水分補給できるもの、汗ふきタオル
※運動しやすい服装でお越しください。

▶申し込み・問い合わせ 前日までに健康安全グループにお申し込みください
健康安全グループ ☎079(435)2611



ダイエット教室参加者募集

最近、体重が気になる方、健診の血液検査結果が気になる方、ダイエット教室に参加しませんか？
今までの生活を見直し、しっかり食べて、体を動かして、健康的にダイエットしましょう。

▶対象 ダイエットしたい方。健診結果でコレステロール、血圧、血糖値など気になる値のある方

▶日時 12月8日(火)、22日(火)、1月12日(火)、26日(火)、2月9日(火)、23日(火)、3月9日(火) 午前10時~11時30分[1月12日(火)は、9時30分~正午]

▶場所 健康いきいきセンター3階
※1月12日(火)のみ中央公民館2階料理教室

▶定員 20人

▶費用 200円(調理実習費込み。初日に徴収します)

▶持ってくるもの 筆記用具、水分補給できるもの、汗ふきタオル ※運動しやすい服装でお越しください。 ※1月12日(火)の調理実習時は、エプロン、ふきん、台ふきん、三角巾

▶申込締切 11月27日(金)までに、健康安全グループにお申し込みください

▶申し込み・問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

11月の保健行事 ▶問い合わせは 健康安全グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注) 新型コロナウイルスなどの感染症の発生状況により、中止になる場合があります。

| 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 | 11日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館 | 平成21年7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21年12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) | 平成21年1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 | 20日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館 | 平成18年8月生まれの幼児 | *母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc) |
| 1歳6ヵ月児健康診査 | 13日(金) 午後1時~2時 ▶福祉会館 | 平成20年4月~5月生まれの幼児 | *母子健康手帳 *通知書(問診票) |
| ポリオ予防接種 | 17日(火) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館 | ポリオを2回接種していない7歳6ヵ月未満の者 | *母子健康手帳、予診票、接種券 *接種前夜の体温を測り、予診票に記入してください。 |

※7歳6ヵ月未満のお子さんで、2回接種がまだの方で予診票をお持ちでない方は、前日までに母子健康手帳を持参のうえ、健康安全グループへ申し出てください。
※平成21年10月7日、29日にポリオの予防接種を受けられた方は、11月17日のポリオの予防接種は接種間隔が41日未満のため受けることができません。また、他の予防接種を事前に受けられた方も、間隔にご注意ください。

| 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 | 12日(木)・26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 |
| まんまクッキング(離乳食講習会) | 24日(火) 午後2時~4時 ▶中央公民館 | 平成21年6月~8月生まれの乳児の親 | *母子健康手帳 |

いきいき健康づくり

| 内容 | 日時(実施時間)▶場所 | 対象者 | 備考 |
|--------------|---|---|--|
| センター健診 | 2日(月)、5日(木)、10日(火)、13日(金)、18日(水)、24日(火)、27日(金)、28日(土) 午前8時30分~11時 午後1時15分~3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 ・乳がん検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳 ※年齢は平成22年3月31日時点の年齢 | 申し込み：加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料：健康診査(30歳以上39歳以下)1000円 後期高齢者医療保険加入者 無料 ※後期高齢者医療被保険者証と介護保険被保険者証(該当者のみ)を持参してください。 ・肺がん(結核)700円※ ・胃がん 1,400円※ ・子宮がん 1,200円※ ・乳がん 3,300円※ ・大腸がん 1,000円※ ・骨粗しょう症 500円 ・B型-C型肝炎検査 1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。 平成20年度に受診した方は、受診できません。 クーポン券対象者は無料です。 |
| センター健診(特定健診) | | 40歳以上75歳以下の播磨町国民健康保険加入者(4月1日~健診日まで資格のある人) | 申し込み：加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料金：40歳以上64歳以下1,000円、65歳以上74歳以下500円、今年度75歳になる方は無料 ※特定健診受診票(券)、国民健康被保険者証、介護保険被保険者証(該当者のみ)が必要です。 |
| 個別歯周疾患検診 | 通年(平成22年2月末日まで) 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。 ※受診券、健康保険証が必要です。 |
| 子宮がん個別検診 | 通年(平成22年2月末日まで) 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(11医療機関) | 18歳以上の住民(2年に1度) | 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) ※65歳以上の方は、無料です。 ※クーポン券対象者は別途送付している資料をご覧ください。 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 |

| 内容 | 日時▶場所 | 対象者 | 備考 |
|------|----------------------------------|------|--------------------------|
| 健康相談 | 12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) |

11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

- 若者の心と体の相談**
▶日時 9日(月) 午後1時~3時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- エイズ・肝炎ウイルス検査相談**
※原則として匿名で無料実施します。
▶日時 11日(水)、25日(水) 午前9時20分~10時30分
▶申し込み 健康管理課 ☎079(422)0002
- 酒害相談**
▶日時 9日(月) 午後1時~2時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 心のケア相談**
▶日時 9日(月)、16日(月)、30日(月) 午後1時~2時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 歯の健康づくりステップアップ**
▶日時 16日(月) 午後1時30分~3時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 専門栄養相談**
▶日時 18日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康管理課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

11月

月曜日 アダルトビデオの影
火曜日 脳卒中患者の歯のブラッシング介助の工夫
水曜日 ワキガの治療について
木曜日 顔面神経麻痺
金土日 認知症は予防できるか
※祝日は前日のテープが流れます
☎0120(979)451

加古川夜間急病センター ☎079(431)8051 (年中無休) 診療時間/【内科】午後9時~翌朝6時、【小児科】午後9時~深夜12時
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しますので、不急の方はご遠慮ください。

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578
月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

健康いきいきセンターでは、一年中プールをご利用いただけます。そこで、今回は水中での運動の効果をご紹介します。

水の4つの特性

①水圧が心臓の味方
水深が深くなるにつれ水圧も大きくなるため、下半身から心臓へと戻る血液の循環が自然とよくなります。また、胸部にかかる水圧が呼吸筋を鍛えてくれます。

②抵抗が筋力アップの味方
水の中の抵抗は、陸上での同じ運動に比べ28倍もあり

③浮力が関節の味方
水の中に肩までつかると、脚にかかる負荷が陸上の10分の1程度に軽減されます。腰やひざに不安がある方でも安心して運動ができます。アクアエクササイズがリハビリテーションとして安全で効果的なのはこのためです。

④水温が脂肪燃焼の味方
人間の体は水の中では、たちまち体温を奪われてしまいます。それは水が空気に比べ熱を伝えやすいからです。しかし私たちの体はそれに対して、体内のエネルギー生産を高めることによって体温を上げ、維持しようとして、水中での有酸素運動により、脂肪燃焼効果も充分に期待できます。

その他にも、特に高齢者の方においては、転倒の危険性はありませんから、安心してトレーニングを行うことができます。

また、水の中で浮くと無重力状態となりリラックス効果は満点です。関節の可動域も広くなり、ストレッチ効果も高まります。

当センターでは、4泳法の習得までのスイミングレッスンはもちろんのこと、プールの利用は「泳げないから」と敬遠していた方でも参加できる、水中ウォーキングやシェイプアップトレーニング、リズムに合わせて楽しく体を動かすアクアピクス、腰痛予防の効果があるヘルシーバックコンディショニング(有料レッスン)など、多彩なプログラムをご用意して、皆さんの参加をお待ちしています。

10月からは、日曜日に新しくシェイプアップトレーニングのレッスンを始めました

このクラスは、水中ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動や、筋トレ、バランストレーニングなど、水中ならではのトレーニングを45分間行います。メタボで困りの方や、シェイプアップをとお考えの方にはおすすめのプログラムです。ぜひ一度お試しください。