

# 3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) 新型インフルエンザなどの感染症の発生状況により、中止にする場合があります。

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	10日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成21年 11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22年4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21年 5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	5日(金) 午後1時~2時 ▶福祉会館	平成20年8月~ 9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	12日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成18年 12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)
2歳児育児教室	15日(月) 午前10時15分~11時30分 ▶福祉会館	平成20年1月~ 3月生まれの幼児	*母子健康手帳
たんぼぼ教室	11日(木)、25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

いきいき健康づくり

内 容	日時▶場所	対 象 者	備 考
健康相談	4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)

## 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)

### メタボリックシンドローム

その③ウォーキングの効果  
ウォーキングを代表とする有酸素運動では、脂肪燃焼に大きな効果を発揮します。

#### 有酸素運動とは

有酸素運動とは、軽いジョギング・ウォーキング・水泳などの十分な呼吸を確保しながらできる比較的軽い運動のことを言います。ウォーキングでの目安は少し息が弾むくらいで、人と話をしながら歩けるくらいの呼吸が有酸素運動の目安になります。

運動の目安になります。

#### 脂肪が燃える理由

血液中には脂肪(血中脂肪)が流れていますが、有酸素運動をすることによって、取り込んだ酸素と脂肪が結合し、その状態のまま運動することで脂肪が燃焼されます。燃焼される脂肪は血中脂肪が先で、その後から体に溜め込んだ脂肪が燃焼されます。つまり有酸素運動を長く続けることで脂肪が燃焼され続けます。

#### 脂肪燃焼までの時間

20分くらいの有酸素運動をしないと脂肪燃焼が始まらないという話は聞いたことがあると思いますが、科学的には、20分運動することなく、ちょっと運動しただけでも脂肪が燃焼されるといっても過言ではありません。他にも、ウォーキングによ



- ① 骨を丈夫にし、貧血にも効果があります。
- ② 内臓機能の向上
- ③ 生活習慣病の予防(動脈硬化、高血圧の予防や心臓の強化)
- ④ 記憶力アップなど、脳の活性化
- ⑤ 日ごろのストレス発散
- ⑥ 老後の寝たきりの防止

老化は足からやってきます。年をとってあまり動かないと、足が弱くなり、なおさら体を動かそうとしないようになります。そうすると体全体が弱くなり老化が進むわけです。骨にも負荷をかけない生活をしたいです。年齢とともに骨のカルシウムが減少することとあわせて、骨粗鬆症になりやすくなります。これらを防止するには、適度な運動であるウォーキングは最適といえるでしょう。

## 新型インフルエンザワクチン接種費用の助成について

新型インフルエンザワクチンの接種について、次のいずれかに該当する方は、接種費用を全額助成します。ただし、助成申請期限を過ぎると助成できません。

- ▶対象者 年齢に関わらず次の方
- ・生活保護世帯の方
  - ・町民税非課税世帯の方
- ▶手続き・申請期限
- ①助成券を発行しますので、申請書に記名・押印のうえ、申請書を提出してください。〔3月31日(水)まで〕
  - ②接種費用支払済の方は次の書類が必要です。〔4月30日(金)まで〕
- ・ワクチン予防接種済証
  - ・ワクチン接種領収書
  - ・振込先口座のわかるもの(ゆうちょ銀行以外)
  - ・印鑑(朱肉を使用するもの)
  - ・平成21年1月2日以降転入された方は、世帯全員の21年度所得証明書

▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

## 受けましたか? 予防接種

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。春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
  - ・麻しん風しん混合2期 平成15年4月2日~16年4月1日生(小学校就学前の1年間)
  - ・麻しん風しん混合3期 平成8年4月2日~9年4月1日生(中学1年生相当年齢)
  - ・麻しん風しん混合4期 平成3年4月2日~4年4月1日生(高校3年生相当年齢)
- ※麻しん風しん混合2期~4期の接種期間は平成22年3月31日までですのでご注意ください。期間を過ぎると全額自己負担になります。
- ※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

## 3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

- 心のケア相談  
▶日時 8日(月)、15日(月)、23日(火) 午後1時~2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 10日(水)、24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 8日(月) 午後1時~2時  
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 専門栄養相談  
▶日時 17日(水) 午前9時30分~11時30分  
▶申し込み 健康管理課 ☎079(422)0002

## 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10回市民健康フォーラム 『皮膚の病気 ~常識と非常識~』

皮膚は人体最大の臓器です。皮膚は体の不調を示す多彩なサインが現われるので、見逃さずに対処することが大切です。また、皮膚疾患の正確な診断と治療には専門医の知識と経験が必要です。

今回は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 3月27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  
▶内容・演題・講師
- 「皮膚のアレルギー~常識と非常識~」  
山田 陽三氏(加古川市民病院)
  - 「皮膚のガン~常識と非常識~」  
佐々木 祥人氏(県立加古川医療センター)

▶費用 参加無料(申込不要)  
※手話通訳あります。  
▶問い合わせ 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 kkmed\_isk@knc.kakogawa.or.jp

## 加古川歯科保健センター 休日診療「受付時間の変更のお知らせ」

センターでは、日曜日・休日・年末年始(12月30日~1月3日)及びお盆(8月13日~15日)のみの救急歯科診療を行っています。4月1日より受付時間が次のように変更されます。

- ・午前の診療時間 午前9時~11時30分
  - ・午後の診療時間 午後1時~4時
- ▶問い合わせ 加古川歯科保健センター ☎079(431)6060



## 健康情報テレホンサービス

3月

- 月曜日 メガネをあつらえる時の注意点
  - 火曜日 高齢者肥満に対する減量のすすめ
  - 水曜日 ロコモティブ・シンドロームって何?
  - 木曜日 最近増えてきた肺がん
  - 金土日 若い人の薄毛
- ※祝日は前日のテーマが流れます  
☎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~11時30分、午後1時~4時  
※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。