

女性特有のがん検診について ～子宮がん・乳がん無料検診～

特定の年齢に達した女性に対して、子宮頸がん検診及び乳がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料になるクーポン券を送付し、がんに関する正しい健康意識の普及啓発を図るとともに、受診促進を図ることを目的として実施します。

▶**対象** 平成22年4月20日時点で播磨町に住居登録をしている女性で、以下の生年月日の方

▶**子宮頸がん**

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 20歳 | 平成元年4月2日～平成2年4月1日 |
| 25歳 | 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日 |
| 30歳 | 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日 |
| 35歳 | 昭和49年4月2日～昭和50年4月1日 |
| 40歳 | 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日 |

▶**乳がん**

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 40歳 | 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日 |
| 45歳 | 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日 |
| 50歳 | 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日 |
| 55歳 | 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日 |
| 60歳 | 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日 |

上記の方には、6月頃に無料クーポン券を送付しますので、ご案内を確認いただき、受診してください。

▶**問合せ** 健康安全グループ
☎079(435)2611

播磨歯科医師会 第4回 8020歯の健康まつり

- ▶**対象** 満70歳以上の方
- ▶**日時** 6月5日(土) 12:30～15:00
- ▶**場所** 加古川歯科保健センター(無料送迎バスあり 詳しくはお問い合わせください)
- ▶**内容** 歯科健診、歯科相談、健康測定、ブラッシング指導、入れ歯のお手入れ、お口の健康体操、健康のための講話 ほか
- ▶**参加費** 無料(要予約)
- ▶**申込み・問合せ** 電話で予約してください
播磨歯科医師会 ☎079(434)5005
※申し込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

シニア元気アップ体操教室

心身ともにいきいきと暮らすことができる年齢、「健康年齢」をご存知ですか？この教室では、毎週1回、ストレッチや簡単な筋力トレーニングを中心に、自分の体力に合わせて楽しく続けられる体操をします。どうぞご参加ください。

- ▶**日程** 6月8日(火)～10月26日(火)の毎週火曜日
- ▶**場所** 健康いきいきセンター 3階大会議室
- ▶**定員** 先着40人(参加費500円、傷害保険料相当)
- ▶**持ち物** 筆記用具、汗ふきタオル、飲み物
- ▶**申込み・問合せ** スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201
- ▶**時間** 14:00～15:00
- ▶**対象** おおむね60歳以上の方
- ▶**服装** 簡単な運動のできる服装と靴

加古川歯科保健センター保健指導

むし歯になりにくい生活習慣を身につけていただくために、加古川歯科保健センターでは、子どもを対象に『歯科健診・ブラッシング指導・フッ化物歯面塗布(予防処置)・歯科保健指導』を行っています。初めての方は歯科健診とブラッシング指導を行い、ご希望によりフッ化物歯面塗布(予防処置)も行います。その後個人に合わせた間隔で継続指導を行っていきます。

- ▶**指導日** 月に1～2回の火曜日
- ▶**場所** 加古川歯科保健センター
- ▶**費用** 歯科健診+ブラッシング指導 1,000円
フッ化物歯面塗布(予防処置) 1,000円
- ▶**申込み・問合せ** 予約制になっていますので、お電話ください
加古川歯科保健センター
☎079(431)6060

加古川市加古郡医師会 市民健康フォーラム 平成22年度 第2回『安心子育て応援 Part 1』

わが子を守るために、予防接種の意味を理解しましょう。また発達と共に起こりえる事故の予防について、各専門の立場からわかりやすく説明し、皆さんの質問にもお答えします。※手話通訳あります。

- ▶**日時** 5月15日(土) 14:00～16:00
- ▶**場所** 加古川総合保健センター 3階 大会議室
- ▶**講演** 「子どもを守る予防接種&予防接種最新情報」 櫻木 健司(さくらぎ小児科)
「子どもの事故と対策」 中山慎一(中山小児科)
- ▶**費用** 参加無料(申込不要)
- ▶**託児** 無料(申込必要、定員になり次第締切ります) 託児ご希望の方は、保護者氏名・住所・連絡先電話番号とお子さまの氏名(ふりがな)年齢・性別を記入しFAXか郵送、またはタイトルに「市民健康フォーラム」と入力してメールでお申し込みください。
- ▶**持ち物** 母子健康手帳。「安心子育て応援ブック」(お持ちの方のみ)
- ▶**託児申込み・問合せ** 質問のある方は5月1日(土)までにFAXか郵送またはメールで送付してください。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 kkmed_isk@knc.kakogawa.or.jp

「とびっきり遊歩」 ポールウォーキング体験中!

毎週、木曜日の朝に1時間程度、ウォーキングをしているグループです。最近、ポールウォーキングを始めました。一人でははつきりいかも知れませんが、仲間と一緒に体験してみませんか？

- ▶**日時・集合場所** 毎週木曜日9:00役場駐輪場集合
- ▶**内容** 1時間程度のウォーキング(ポールも使用できます)
- ▶**持ち物** 水分補給できるもの・汗ふきタオル
- ※事前申し込みはいりません。直接、役場駐輪場前にお集まりください。
- ▶**問合せ** 健康安全グループ
☎079(435)2611



はりま健康プラン「ふれあい農園」のご案内

「ふれあい農園」は、平成15年にはりま健康プランが策定され、体を動かし、自然にふれ、自分たちの手で安全な野菜を作り、健康づくりをしようという趣旨から始まったものです。

皆さんも野菜作りを通じて、人・土・野菜にふれ、健康づくりの活動を一緒にしてみませんか？

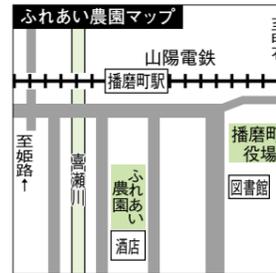
- ▶**活動日** 毎月第2・4土曜日 8:00～(7～9月は7:00～)

- ▶**場所** 地図参照
- ▶**持ち物** 移植ゴテ、軍手、水分補給できるもの
- ▶**申込み・問合せ** 健康安全グループ
☎079(435)2611

大募集 ～サツマイモの植付けをしよう～

サツマイモを植え、育て、収穫する喜びや楽しさを一緒に体験しましょう。

- ▶**日時** 5月22日(土) 8:00～
- ▶**場所** 地図参照
- ▶**持ち物** 移植ゴテ、軍手、水分補給できるもの
- ▶**申込み・問合せ** 5月21日(金)までに健康安全グループにお申し込みください
健康安全グループ ☎079(435)2611
※雨天延期の場合は、農園に日時を掲示するので確認してください。



いい汗かこう! ポール・ウォーキング

ポールウォーキングは、両手にストックに似たポールを持って歩きます。正しい姿勢のままバランスよく歩き、上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効果も通常のウォーキングに比べ20～30%アップするのが特徴です。また、腰をひねる動きや大股歩き・腕を大きく振ることでウエストシェイプアップ・ヒップアップ運動・二の腕引き締め効果があります。4点支持により足腰の負担を軽減しますので、ダイエットご希望の方や足腰の弱っている方にもやっていただけるウォーキングです。

- ▶**日時** 5月の第1～4週目の金曜日(5月7日、14日、21日、28日)
- ▶**場所** 播磨町健康いきいきセンター3階
- ▶**内容** 効果的なウォーキングができるための基礎知識(脈拍・姿勢など)・ポールを使った運動
- ▶**持ち物** 水分補給できるもの、汗ふきタオル、リュックサックやウエストポーチ(貴重品を持って歩いていける格好でお越しください)
- ▶**定員** 20人
- ▶**申込み・問合せ** 健康安全グループ
☎079(435)2611

| 月 | 活動計画 |
|-----|--|
| 5月 | 8日(土) サツマイモの植付け準備 22日(土) サツマイモ・ヤーコン・キクイモ植付け |
| 6月 | 12日(土) タマネギ・ジャガイモ収穫 26日(土) 除草 |
| 7月 | 10日(土) 除草 24日(土) ニンジン種まき・早生タマネギ苗床準備 |
| 8月 | 7日(土) 除草 21日(土) ダイコン・カブラ種まき準備 |
| 9月 | 11日(土) 早生タマネギ植付け、ダイコン・カブラ種まき 25日(土) 除草 |
| 10月 | 10日(日) サツマイモほり 23日(土) タマネギの植付け準備 |
| 11月 | 13日(土) タマネギ植付け 27日(土) 除草・ヤーコン・キクイモ収穫 |
| 12月 | 11日(土) 除草 29日(水) 正月料理収穫 |
| 1月 | 8日(土) 除草 22日(土) ジャガイモ植付け準備 |
| 2月 | 12日(土) ジャガイモ植付け 26日(土) 除草 |
| 3月 | 12日(土) 除草 26日(土) 除草 |

※野菜を育て、収穫する喜びを感じていただくため、収穫のみの参加はご遠慮ください。

お元気ですか？



▶問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

皆さんの、健康づくりをお手伝いします

保健師 前川 啓子

皆さん、こんにちは。さわやかな風を感じる季節になりました。いかがお過ごしですか？

さて、健康安全グループには、皆さんの健康づくりをお手伝いするために、保健師や作業療法士がいることをご存知ですか？それぞれがどのような仕事をしているかご存知ない方もいらっしゃると思います。そこで今回は、それぞれの仕事の一部を紹介したいと思います。

まず、保健師ですが、赤ちゃんから高齢者まで、皆さんがいきいきと生活できるようにサポートしています。お子さんの健診や予防接種、大人の健診後の相談、健康づくりのための教室や相談などなど。色々な場でお会いしたことがある方も多いかもかもしれませんね。

次に、作業療法士は、例えば、お子さんが、園や学校

で生活しやすいように環境を整えられるようにアドバイスしたり、地域のサロンで転倒予防のお話や家で簡単に取り入れられる運動を紹介しています。

他にも様々な仕事がありますが、それぞれが、地域に出かけて教室で話をしたり、訪問したり、窓口で相談を受けたりしています。皆さんも、地域で集まりがある際に「こんな話をしたい！」ということがあれば、ぜひお電話ください。

また、個別で相談をしたい方は、役場の開庁時間(8:30~17:15)であれば、お電話でも窓口にお越しいただいても結構ですので、いつでもどうぞ。

| 5月の保健行事 ▶問い合わせは 健康安全グループ ☎079(435)2611 | | | |
|---|---|------------------------|--|
| 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 | 12日(水) 13:00~13:30 ▶福祉会館 | 平成22年 1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6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 7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 |
| ※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。 | | | |
| 1歳6ヵ月児健康診査 | 7日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館 | 平成20年 10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 | 14日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館 | 平成19年 2月生まれの幼児 | *母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc) |
| ポリオ予防接種 | 11日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館 | 平成21年1月~ 6月生まれの乳児 | *母子健康手帳、予診票、接種券 *接種前後の体温を測り、予診票に記入してください。 |
| | 26日(水) 13:30~14:00 ▶福祉会館 | 平成21年7月~12 月生まれの乳幼児 | |
| | 6月15日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館 | 予備日 | |
| ※7歳半未満のお子さんで、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込んでください。 ※集団接種についてのお願い…混雑を避けるため、できるだけ上記の指定日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢内にあつて未接種の方は、いずれの日程でも可能です。(他の予防接種との接種間隔にご注意ください) ご協力をお願いします。 | | | |

| 内容 | 日時(実施時間)▶場所 | 対象者 | 備考(*は持参するもの) |
|------------------|--------------------------------------|----------------------------|--------------|
| たんぽぽ教室 | 13日(木)、27日(木) 9:30~11:15 ▶福祉会館 | ことばを育む親と 子の遊びの教室 | 申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) | 25日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館 | 平成21年12月~22年 2月生まれの乳児の親 | *母子健康手帳 |

| 内容 | 日時(受付時間)▶場所 | 対象者 | 備考 |
|--------------|--|---|---|
| センター健診 | 27日(木)、28日(金) 8:30~11:00 13:15~15:30 (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23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※ ・子宮がん 1,200円※ ・大腸がん 1,000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。 |
| 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：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。 |
| 歯周疾患検診 | 通年(平成23年2月28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。 ※対象者には個別に通知しています。 |
| 子宮がん個別検診 | 通年(平成23年2月28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 ※平成21年度に 受診された方は、 受診できません | 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。 予 約：加古川総合保健センター(受診券を郵送します) ☎079(429)2923 |

| 内容 | 日時▶場所 | 対象者 | 備考 |
|------|-------------------------------------|------|--------------------------|
| 健康相談 | 6日(木) 13:30~15:00(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) |

5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 10日(月)、17日(月)、24日(月)
13:00~14:00
▶申込み 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 12日(水)、26日(水)
9:20~10:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

酒害相談
▶日時 10日(月) 13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

歯の健康づくりステップアップ
▶日時 17日(月) 13:30~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

専門栄養相談
▶日時 19日(水) 9:30~11:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

5月

月曜日 子どもの不登校
火曜日 歯ぎしり
水曜日 神経内科をご存知ですか
木曜日 出血性胃潰瘍の薬物療法
金曜日 うつ病の家族を支えるために
※祝日は前日のテープが流れます

☎0120(979)451

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)

ヨガで健康生活

ヨガとは、古代インドで誕生した「修行法」の事。英語表記は「Yoga」。発音により「ヨーガ」と言う場合もあります。ヨガは、姿勢や呼吸法を重視する「健康促進」を目的としたものから、瞑想による精神統一を重視した「メンタル面」への効果を期待したもの、また、最近の傾向として「ダイエット効果」を目的としたものなどに分けられます。いずれにせよ、ヨガは現代人の

生活に深く浸透して来ています。ヨガは、「ポーズ」と「呼吸法」を基本として、「内臓」「筋肉」「神経」「骨格」「精神面」など、人の体に幅広く影響を与える事ができるように構成されています。これからヨガを始めようと思っている人や初心者の人から「体が堅い人でもヨガはできるでしょうか?」と、よく聞かれます。体が堅くてもまったく心配ありません。ポーズが上手にできるとか、できないというのはそれほど重要なことではないのです。ヨガのポーズは体操やスポーツではなく、自己観察であり瞑想です。ポーズを通して自分の体の中の響きや変化を感じ取るこの方がずっと大切なことです。ヨガを通して、今まで気付かなかったいろいろな体や心の新しい発見が出来ることでしょ。ヨガは自己観察ですから、人に手伝わなくてもうってポーズが上手にできたとしても何の意味もありません。ヨガを行う上で大切なことは、「無理をしない」事です。

自分の出来る範囲内でちょっとずつ、それが長く続けられるコツでもあります。また、なんと言っても「継続は力なり」です。続けることにこそ意味があり、そこから効果が生まれます。不定期に行うよりも、少しずつでも構いませんので、継続して行えるように心がけましょう。播磨町健康いきいきセンターでは、毎週水曜日午後2時15分~3時15分まで、登録制有料レッスンとして、プレミアムヨガのレッスンをしています。体が堅いからヨガなんて...と思っている方や、膝が痛くて正座が出来ない、腰が痛いなど様々な体の不安をお持ちの方にこそ、ぜひ受けていただきたいプログラムとなっております。さあ、皆さんもヨガを始めませんか? ヨガを行うこと自体が楽しく感じられるようになったとき、体も心も良くなっている自分に気づくと思います。

プレミアムヨガ体験会
詳細は当センターまでお問い合わせください

加古川夜間急病センター ☎079(431)8051 (年中無休) 診療時間/【内科】21:00~翌朝6:00、【小児科】21:00~00:00
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/9:00~11:00、13:00~16:00
※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。