

6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	9日(水) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 2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7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 8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。			
3歳児健康診査	11日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19年 3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	15日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館	ポリオを2回接種 していない7歳6 ヵ月未満の子ども	*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 てください。
※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と、ポリオの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。 ※平成22年5月11日、26日にポリオの予防接種を受けられた方は、6月15日のポリオの予防接種は受 けることができません(接種間隔が41日未満のため)ので、ご注意ください。また、ほかの予防接種 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)
2歳児育児教室	21日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成20年4月~ 6月生まれの幼児	*母子健康手帳

いきいき健康づくり

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	3日(木)、5日(土)、8日(火)、 14日(月)、30日(水)、 25日(金)は送迎バスを運行 します。 12:30発 役場 12:40発 野添コミセン ※バスの利用は予約が必要 です。	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※ ・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21年度に受診した方は、受診できません。
センター健診 (特定健診)	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	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	今年度 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 認められた方のみ) ※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	3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)

6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 14日(月)、21日(月)、28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 9日(水)、23日(水)
9:20~10:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

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

専門栄養相談
▶日時 16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

6月

月曜日 コンタクトレンズによる目の障害
火曜日 顎関節症の話
水曜日 最近の肝炎治療法と肝がん
— インターフェロン、核酸アナログ
木曜日 声のかすれ
金土日 シミと紫外線
※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】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。

かしこく油を使って~いずみ会料理講習会~

うま油を使い、メタボ予防の料理をしてみませんか?
▶日時・場所 いずれも9:30~12:30
・6月1日(火) 中央公民館
・6月9日(水) 野添コミセン
・6月16日(水) 南部コミセン
・6月18日(金) 中央公民館
▶参加費 500円(当日徴収)
▶申込み・問合せ 事前に申し込んでください
健康安全グループ ☎079(435)2611

男性料理教室~いずみ会料理講習会~

▶日時 6月26日(土) 9:30~12:30
▶場所 中央公民館
▶参加費 500円(当日徴収)
▶申込み・問合せ 事前に申し込んでください
健康安全グループ ☎079(435)2611

いずみ会リーダー養成講座 食からはじめる健康づくり講座

健康に大切な栄養や食生活についてみんなと楽しく
学びませんか?
▶日程 6月~平成23年1月(15回)
第1・3木曜日 9:30~12:30
(1月は第2・3木曜日となります)
▶場所 加古川健康福祉事務所
▶内容 食育推進・健康づくりについて、栄養・食生
活の基礎知識、メタボ予防のための献立づくりなど
(講話、話し合い、実習など)
▶対象 食を中心とした健康づくりへの関心と実践意
欲がある人
▶定員 20人
▶費用 無料 ※別途テキスト代・実習材料費などが
必要です。
▶締切り 6月14日(月)
▶申込み・問合せ 加古川健康福祉事務所健康管理課
☎079(422)0002



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)

ロコモティブシンドロームを知っていますか?
ロコモティブシンドローム(Locomotive syndrome)とは、運動器の障害のために要介護となる危険性の高い状態をさすことばです。「ロコモシンドローム」「ロコモ」と略されることもあります。日本語では「運動器機能低下症候群」と訳されており、内臓脂肪が蓄積して糖尿病や高血圧、高脂血症によって動脈硬化から心臓や血管の病気になる「メタボリックシンドローム」と対になる症状といわれています。

「ロコモティブシンドローム」の対象となるおもな疾患としては、骨粗鬆症、変形性関節症、関節リウマチ、脊椎圧迫骨折、大腿骨頸部骨折、腰部脊柱管狭窄症などがあげられます。これらの疾患をそのままにしておくと、将来に運動器不安定症になる危険性が高くなります。

近頃、年配者だけではなく、若い層にまで骨や関節の衰えが見られます。生活様態の欧米化、とくにファーストフードなどの外食の生活が多くなり、また、子どもはゲーム中心の家の遊びがメインで外に出て遊ぶなくなり、偏った食生活と運動不足とで、いわゆる「メタボ」と「ロコモ」という現代病が増えたと考えられています。

人は、寿命が延びても楽しく生き生きと活動しなければ意味がない、質の良い生活で寿命を全うすることは誰もが望んでいます。「ロコモ」になってしまえば治療を受ける前に、今から少しずつ自分の体を健康な状態に保って、「骨粗鬆症」や「メタボ」にならないためにも日頃から食生活の

管理と運動を根気強く継続実行することが必要となります。元気で長生きするためには、常日頃から運動することは不可欠ですが、運動には健康な運動器が必要で、運動器の健康には、常に骨や関節を鍛えておく必要があるといえるでしょう。

水中腰痛運動
「ヘルシーバックコンディショニング」【登録制・有料】このプログラムの内容は、水の中で全身の関節をバランスよく動かします。水の特性を活用し、全身の関節に心地よい刺激を与え、関節の動きを活性化させます。これにより、関節可動域が改善&向上することができま。

参加者からは、「膝の痛みを気にしなくて運動できる」「階段が苦にならなくなった」「普段の姿勢を気にするようになったので、肩こり・腰の痛みがなくなりました」などの声をいただいています。

いつも元気なインストラクター「愛称『おかん』」が皆さんの参加をお待ちしています。
有料体験募集中!です