

健康づくりプログラム

「健康づくり」と一口に言っても、運動や食事など、色々な面からはじめることができます。
 まずは、第一歩として、運動を気軽に体験したり、「健康づくり」のお話を聞いたりして、自分流の健康づくりを楽しんでみませんか？
 月に1回程度、継続して楽しめる内容になっています。随時参加することもできます。
 すでにご自分の健康づくりを楽しんでおられる方も

▶日時・場所・内容

講座名	日時・場所	講演・実技
第1回 健康づくり講座①	7月21日(水) 10:00~11:30 健康いきいきセンター	「健康づくりを楽しむために ~運動編~」 ▶定員 25人
第2回 健康づくり講座②	8月25日(水) 10:00~11:45 健康いきいきセンター	「健康づくりを楽しむために ~栄養編~」 「健康づくりを楽しむために ~運動編~」
第3回 健康チェック・ 軽スポーツ①	9月4日(土) 9:00~12:00 総合体育館	「心の健康測定」「軽スポーツ体験」 ※参加費100円(当日徴収)、上靴
第4回 軽スポーツ②	10月16日(土) 9:00~11:30 中央公民館及び大中遺跡周辺	「ウォーキングと太極拳」 ※参加費100円(当日徴収)
第5回 健康づくり講座③	10月27日(水) 10:00~11:30 健康いきいきセンター	「健康づくりを楽しむために ~リラクゼーション(アロマ)編~」 ▶定員 30人
第6回 軽スポーツ③	11月20日(土) 9:00~11:30 総合体育館 中体育室	「ヨガ」 ※参加費100円(当日徴収)

大歓迎です！ご家族・お友達をお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。
 ▶持ち物 水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、上靴
 (7月1日 あればポールウォーキング用のポール)
 (10月27日 バスタオル)
 ※動きやすい格好でお越しください。
 ▶申込み・問合せ 健康安全グループ
 ☎079(435)2611

特定疾患医療受給者証の更新の受け付けが始まります

▶対象 現在、特定疾患医療受給者証をお持ちの方で、平成22年10月1日以降も引き続き受給者証の交付を希望される方
 ▶申請期間 7月1日(木)~9月30日(木)
 ▶申請窓口・問合せ
 加古川健康福祉事務所 地域保健課
 ☎079(422)0003

平成22年度東播臨海精神保健協会講演会

▶日時 7月28日(水) 14:10~16:00
 受付 13:40~
 ▶場所 加古川市民会館小ホール
 ▶演題・講師
 「地域のふれあい、助けあい ~障がい者との共生~」
 さわやか福祉財団理事長 堀田 力氏
 ▶定員 先着500人
 ▶費用 無料
 ▶申込み・問合せ
 加古川健康福祉事務所 地域保健課
 ☎079(422)0003

加古川市加古郡医師会 第35回健康大学受講生募集

▶日程 9月4日、18日、10月2日、16日、30日、
 11月13日(6回コース)
 いずれも土曜日13:30~16:20
 ▶場所 加古川総合保健センター3階
 ▶テーマ 「健康維新2010」
 ▶定員 先着100人
 ▶費用 1,000円
 ▶締切 7月25日(日)
 ▶申込み はがきに ①健康大学受講希望 ②住所
 ③氏名(ふりがな)④年齢 ⑤電話番号を書いて
 〒675-0101加古川市平岡町新在家1224-12
 加古川市加古郡医師会へ
 ▶問合せ 加古川市加古郡医師会
 ☎079(421)4301

細菌性食中毒は5~9月がピーク
 調理する人の手洗いを徹底しましょう。
 石けんを使い、しっかり洗うことが大切です。

特定健診のお知らせ

▶対象 播磨町国民健康保険に加入している40~75歳の方および後期高齢者医療に加入している方
 ▶受診期間 受診票が届いた日~平成23年2月末日まで
 ▶場所 加古川市、播磨町、稲美町の協力医療機関または加古川総合保健センター、播磨町中央公民館
 ▶受診日 加古川総合保健センター・播磨町中央公民館での健診日程は、「保健行事」のページをご参照ください
 ▶料金 無料
 ▶持っていくもの
 ①健診受診票(対象の方には送付しています)
 ②国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証
 ③66歳以上の方は介護保険被保険者証
 ▶健診内容 身長、体重、腹囲測定、血圧測定、尿検査(尿蛋白、尿糖)、血液検査(コレステロール、血糖、肝機能)
 ※後期高齢者医療被保険者の方は、特定健診に準じた健診となるため、腹囲測定はありません。
 ▶申込み 加古川総合保健センター、中央公民館で受診希望の方は、必ず加古川総合保健センターに電話で申し込んでください
 加古川総合保健センター
 ☎079(429)2923

『シニア元気アップ体操教室』 始まりました！

当教室は、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教室です。6月からスタートした春コースでは、50人の元気シニアが参加し、ただいま“元氣ますますアップ”中です。



▶日時・内容 おおむね、毎週火曜日(祝日は除く) いずれも14:00~15:00
 ▶場所 いきいき健康センター
 ※次回開催、秋コースは11月2日からスタートです。
 ▶問合せ 保険年金グループ
 ☎079(435)2582

巡回がん検診のお知らせ

ずっと付き合っていく体のことだから、1年に1度は健康チェック。健康状態をよく知って、健康づくりに役立てましょう。
 ▶対象 65歳以上
 ▶日程及び場所
 7月17日(土)・20日(火) 中央公民館
 7月26日(月)・27日(火) 福祉会館
 7月28日(水)・29日(木)・30日(金) 蓮池小学校
 ※7月29日・30日は午前からの検診です。
 ※中央公民館の日程は特定健診とがん検診の両方を一緒に受けられます。国民健康保険の方は、両方受けることをお勧めします。
 ▶内容 肺がん・胃がん・大腸がん検診
 ※巡回がん検診には、乳がん・子宮がん検診がありませんので、11月5日(金)の午後の婦人科検診をご利用ください。会場へは送迎バスを運行します。
 (バスの運行時間 播磨町役場 13:00出発)
 野添コミセン13:10出発)
 ※乳がん・子宮がんについては、2年に1度の受診です。
 ▶検診料金 65歳以上の方
 ・肺がん検診 無料 ・胃がん検診 無料
 ・大腸がん検診 無料
 ・乳がん検診 3,300円 ・子宮がん検診 無料
 ※がん検診については検診料金の免除があります。生活保護法による被保護世帯に属する方または町民税非課税世帯(世帯全員が町民税非課税)に属する方は、「健康診査費用免除決定」を発行しますので、加古川総合保健センターに申し込み後、受診1週間前までに朱肉を使う印鑑を持参の上、健康安全グループまで申請してください。
 ▶申込み 加古川総合保健センターへ電話で申し込んでください
 加古川総合保健センター
 ☎079(429)2923

いずみ会料理講習会減塩料理 (高血圧症予防)

減塩料理で高血圧予防対策してみませんか？
 ▶日時・場所
 7月6日(火) 中央公民館
 7月14日(水) 野添コミセン
 7月16日(金) 中央公民館
 7月21日(水) 南部コミセン
 ※男性料理教室7月24日(土) 中央公民館。
 いずれも9:30~13:00
 ▶参加費 500円(当日徴収)
 ▶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

お元気ですか?



▶問合せ 健康安全グループ
☎079(435)2611

いきいき暮らしのお手伝い

作業療法士 奥野 恵子

皆さん、こんにちは。カエルの鳴き声がにぎやかな季節になりました。

私は、健康安全グループで働き始めてから、今年で5年目に入ります。作業療法士は、生活に支障をきたしている、あるいはきたすことが予測される方を対象に、その人らしい生活の獲得を目標に活動します。それでは、私の普段の仕事をいくつかご紹介いたします。

健康安全グループが行っている母子保健の中で、ことばの教室、母子相談、療育を担当しています。例えば、手の細かい動きが上手にできない場合は、手だけでなく目の動きも確認し、姿勢を調整するためにイスとテーブルを工夫するなどのアドバイスをを行います。また、発達面に何らかの心配のある子どもの就園や就学のときには、新しい環境にスムーズに入れるように

お手伝いをします。生活場面での具体的な支援を考えるために、家庭や学校へ訪問することもあります。子どもを中心に、周囲が連携して支援することがとても大切だと感じています。

この他に、高齢者の方とお会いする機会も多くあります。地域のサロンや自治会で、転倒予防のお話や体操をしますが、毎回参加者からたくさんの元気をいただきます。また、介護が必要な方が自宅で安心して過ごせるよう、福祉用具や住宅改修の相談も受けています。入浴などの生活動作を助ける用具、廊下と各部屋の段差を解消する工事など、福祉制度を利用できるものもご紹介いたします。

相談や訪問のご希望があれば、健康安全グループへお越しください。

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)

柔軟性が高くなると… 「ストレッチのすすめ」

柔軟性といえば一般的には「体が柔らかいこと」の指標としてとらえられることが多いのですが、柔軟性には「静的柔軟性」と「動的柔軟性」という2つの概念に分けることができます。一般的にいわれている「柔軟性が高い」というのは「静的柔軟性が高い」ということをさしています。柔軟性とは「骨格筋と腱が伸びる能力」をさします。また静的柔軟性は「ある関節または関節群の運動可能範囲」、動的柔軟性は「関節可動域における動きやすさ」ということが出て来ます。柔軟性を左右する要因としては、筋の緊張、アラメント(骨格の配列)、結合組織の硬さ、骨の変形、温度(外気温や筋温)などがあげられます。ストレッチは誰でも簡単にを行うことが出来ます。仕事や生活のちょっとした合間や疲れたかな、と感じたときなど自由に行うことが可能です。ストレッチを習慣化することで得られるメリットには以下のようなものがあります。

- **体が柔軟になる!**
毎日行うことで筋肉の柔軟性が高まります。
- **全身の血行がよくなる!**
全身の筋肉を動かしてストレッチを行うので、筋肉のポンプ作用により血行がよくなるといわれています。
- **肉体や精神の緊張が解きほぐされる!**
体を動かすことで肉体や精神が緊張から開放され、リラックスマ効果をもたらします。
- **傷害や筋肉痛を予防できる!**
筋肉が温まらないうちに過度な運動を行うと、筋肉や関節を痛めてしまう原因となります。

- **肉体や精神に活力を与え、疲労を回復させる!**
心身ともに「やる気」がおきて活力が高まり、疲労回復に貢献します。
 - **肉体の老化が予防できる!**
体の柔軟性を保つことは肉体の老化予防に効果があるといわれています。
- ストレッチとは「引っ張る」、「伸ばす」という意味の英単語で、ストレッチングとは、その「引っ張る」、「伸ばす」動作のことをさしています。同じ姿勢をとり続けると体が疲れてくるのでちょっと体を伸ばす、あくびをする、というのも一種のストレッチングです。犬や猫などもよく背中を伸ばして大きくあくびをして、いる姿を見かけますが、あれも大きくくりでやはりストレッチ運動だと言えます。

①無理をしない
②息をとめない
快適に感じる範囲で行う事が大切です。痛いのを我慢して行うストレッチは逆効果となります。

7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	14日(水) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 3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8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 9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カ月児健康診査	2日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成20年11~12 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	9日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19年 4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)
両親学級	17日(土) 13:30~15:30 ▶北部子育て支援センター	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 妊娠中の過ごし方~助産師・栄養士・歯科衛生士へ、妊婦シュミレーション、赤ちゃん人形抱っこ体験、参加者交流

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(土)、6日(火)、12日(月)、16日(金)、26日(月)、 22日(木)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※ ・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。 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	1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)

7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 12日(月)、20日(火)、26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 14日(水)、28日(水)
9:20~10:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

酒害相談
▶日時 12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 20日(火) 13:30~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

専門栄養相談
▶日時 21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

7月

月曜日 閉経後の性生活
火曜日 スポーツで歯を失わないために
水曜日 自動車事故による外傷性頸部症候群
木曜日 勃起不全(ED)とバイアグラ
金曜日 旅行時の注意点
— 特に病気をもちの方へ

※祝日は前日のデーブが流れます
☎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。