

加古川市加古郡医師会 加古川市加古郡全外科医会
平成22年度 第6回市民健康フォーラム
五十肩の話 体操で治しましょう!

五十肩は、40歳代以降によく発生し明らかな原因がなく、肩関節の痛みと運動障害を引き起こす疾病です。また、痛みが強い急性期と痛みが治まった慢性期とに区別され、それぞれ治療に関する対処法が異なります。五十肩は放置しておく、痛みは治まりますが、肩の動きは元どおりになりませんので、慢性期には積極的に運動療法を取り入れます。今回は、五十肩の体操も紹介いたします。お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

- ▶対象 どなたでも ▶費用 無料
- ▶日時 10月30日(土) 14:00~16:00
- ▶場所 稲美町総合福祉会館 2階 ホール
- ▶内容・演題・講師
 - 司会 坂田 敏郎氏(坂田整形外科リハビリテーション)
 - 「肩の仕組み：構造」大西 奉文氏(大西整形外科クリニック)
 - 「五十肩の話：疾患」後藤 義人氏(後藤整形外科)
 - 「五十肩の保存的治療：体操療法」坂田 敏郎氏(坂田整形外科リハビリテーション)
 - 「体操では治らない肩の治療：手術」堀 芳郎氏(県立加古川医療センター整形外科)
- ▶問合せ 申し込みは不要です
ご質問のある方は、10月23日(土)までに下記へファックスまたは郵送・メールでご送付ください。なお、メールの方は、タイトルに「市民健康フォーラム」と入力してください。
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
医師会ホームページ
http://www.kakogawa.or.jp/kakomed/
メールアドレス kamed_isk@knc.kakogawa.or.jp

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。今回は、運動教室とリラクゼーションのお話です。

内容	「ウォーキングと太極拳」	健康づくり講座「アロマで家族のふれあい・コミュニケーション」(ハンドトリートメント講習)
日時	10月16日(土) 9:00~11:30	10月27日(水) 10:00~11:30
場所	中央公民館~大中遺跡周辺	健康いきいきセンター
持ち物	参加費(100円) タオル、水分補給できるもの	バスタオル1枚、タオル2枚
備考	運動できる格好でお越しください。 雨天中止	アロマオイルを使用します。参加料は無料(当日のアロマオイル込)です。受講とは別に、アロマオイル(2回分)を希望する方には500円でお分けします。健康いきいきセンターは、駐車場の台数が限られています。健康づくりのため、会場へは、なるべく自転車か徒歩などでお越しください。
申込締切日	10月15日(金)	10月26日(火)(定員30人になりしだい締め切ります)

- ▶申込み・問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611
スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201

あなたにできる妊婦さんへの思いやり
~『マタニティマーク』って知っていますか?~

妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃん・お母さんの健康を維持するためにとても大切な時期です。しかし、外見からは妊婦であることが分かりづらく、周囲の理解が得られにくいことがあります。



そこで、お母さんへの思いやりをマークにしたのが『マタニティマーク』です。このマークをつけているお母さんを見かけたら、「電車・バスで席を譲る」「近くでタバコを吸うのを控える」「お手伝いしましょうか?」のやさしい一言をかけるなど、あなたにできるやさしさとおもいやりの協力をお願いします。

播磨町では、マタニティマークのキーホルダーを、母子健康手帳を交付する際に配布しています。転入などで希望される場合は、母子健康手帳をご持参の上、健康安全グループまでお越しください。

- ▶問合せ 健康安全グループ
☎079(435)2611

「第9回いい歯いきいき健康フェア」
~口から始まる健康づくり~

- ▶日時 11月7日(日) 13:00~15:30
- ▶場所 高砂市文化会館・高砂市福祉保健センター
- ▶内容 歯科健診、歯科相談、介護相談、口腔ケアの方法、スタンプラリー、ピンゴゲーム、ポスター展示、無料フッ素塗布
※高齢者コーナーへの参加は事前に予約が必要
- ▶参加費 無料
- ▶問合せ 播磨歯科医師会 ☎079(434)5005
播磨歯科医師会ホームページ http://harimadent.jp

高齢者インフルエンザ予防接種を実施
します(一部負担あり)

接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。※このワクチンは、季節性及び新型インフルエンザに有効なワクチンです。

- ▶対象 播磨町民で満65歳以上の方、または満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器に重い病気(身体障害者手帳1級程度)のある方
- ▶接種期間 10月1日(金)~平成23年3月31日(木) 12月中旬までに受けておくことが望ましい
※開始日は、ワクチンの流通により前後することがありますので、ご了承ください。
- ▶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方
- ※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。朱肉を使う印鑑を持参の上、健康安全グループで申請をしてください。
- ▶接種医療機関 播磨町、稲美町、加古川市の協力医療機関
- ▶申込み・問合せ 健康安全グループ
☎079(435)2611

いずみ会料理講習会

牛乳・乳製品を使って(骨粗鬆症予防)

- 牛乳・乳製品をうまく取り入れた料理で、カルシウム摂取量をアップしましょう。
- ▶日時・場所 9:30~13:00
10月5日(火)中央公民館 10月13日(水)野添コミセン
10月15日(金)中央公民館 10月20日(水)南部コミセン

秋コース シニア元気アップ体操教室

秋から冬にかけて運動の機会が少なくなりがちです。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、春まで楽しく続けられる体操教室に参加しませんか。



- ▶開催日 11月2日(火)~3月29日(火) 毎週火曜日 14:00~15:00
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階大会議室
- ▶対象 おおむね60歳以上の播磨町住民の方
- ▶定員 50人 ※申し込み多数の場合は抽選とします。
- ▶参加費 無料(傷害保険料500円のみ自己負担)
▶服装 簡単な運動のできる服装と靴
- ▶持ち物 筆記用具、汗ふきタオル、飲み物
- ▶申込み・問合せ 10月13日(水)までに、電話でお申し込みください
スポーツクラブ21はりま
☎079(437)2201

男性料理教室

- ▶日時 10月23日(土) 9:30~13:00
- ▶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

献血・骨髄バンクドナー集団登録会にご協力を

より安全性の高い血液を確保するためには、健康な方の献血へのご協力が必要です。献血ができること、それは健康へのひとつの証でもあります。皆様のご協力をお願いします。

- 献血
▶日時 10月7日(木) 10:00~11:45、13:00~15:30
▶場所 役場第1庁舎ロビー
▶問合せ 健康安全グループ
☎079(435)2611
- 骨髄バンク
骨髄バンクドナー集団登録会も併せて実施します。
▶日時 10月7日(木) 10:00~11:15、13:00~15:00
▶場所 役場第1庁舎ロビー
▶ドナー登録ができる方
・18歳以上54歳以下の方
・体重が男性45kg、女性40kg以上の方
・骨髄提供の内容を十分に理解している方
▶問合せ 加古川健康福祉事務所 食品薬務衛生課
☎079(422)0184

《献血方法別の採血基準》

全血献血	200ml 献血	400ml 献血
1回献血量	200ml	400ml
年齢	16~69歳※	18~69歳※
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも50kg以上
年間献血回数	男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内
献血間隔	男女とも4週間後の 同じ曜日から献血 できます	男性は12週間後、女性は 16週間後の同じ曜日から 献血できます
年間総献血量	200ml 献血と400ml 献血を合わせて 男性1,200ml 以内、女性800ml 以内	

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

10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	13日(水) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 6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11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 12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	8日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19年 7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	5日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館	平成21年7月~12 月生まれの乳幼児	*母子健康手帳、予診票、接種券 *接種前夜の体温を測り、予診票に記入してきてください。
	20日(水) 13:30~14:00 ▶福祉会館	平成22年1月~ 6月生まれの乳児	
	11月9日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館	予備日	
※7歳未満のお子さんで、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ひ…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、接種年齢内において未接種の方は、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)
両親学級	16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

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	6日(水)、12日(火)、15日(金)、 19日(火)、21日(木)、 23日(土)、25日(月) 27日(水)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 ・肝炎ウイルス検診(B型・C型検診) 1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。 ※クーポン券対象者は無料です。 ※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)	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。 ※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) ☎079(429)2923
内容	日時▶場所	対象者	備考
健康相談	7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)

10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(火)、18日(月)、25日(月)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶日時 12日(火) 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 18日(月) 13:30~15:00
▶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 13日(水)、27日(水)
9:20~10:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談**
▶日時 20日(水) 9:30~11:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

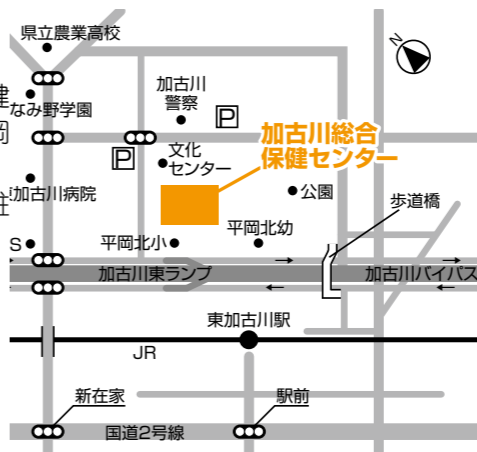


加古川夜間急病センター ☎079(431)8051 (年中無休) 診療時間/【内科】21:00~翌朝6:00、【小児科】21:00~00:00
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/9:00~11:00、13:00~16:00
※いずれも急患を受け付けしますので、不急の方はご遠慮ください。

加古川総合保健センター 設立30周年記念イベントの開催『地域のみなさまの健康管理の拠点として30年』

加古川総合保健センターは、平成22年10月に設立30周年を迎えます。それを記念して地域住民の皆さまをお迎えし、健康フェアを開催します。健康に関する催し(記念講演会、無料健康測定、無料健康相談など)、演奏会やピンゴ大会などのアトラクション、軽食やお飲み物もご用意していますので、ぜひこの機会をご利用いただき、健康管理にお役立てください。

- ▶日時 10月31日(日) 13:00~16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター(加古川市平岡町新在家1224番地12)
- ▶案内地図 臨時無料駐車場あります



- 記念講演会「100歳になっても素敵に歩くことのできる自分を目指して」
▷時間 13:30開演
▷講師 柳本 有二郎氏 (神戸常盤大学教授)
- 演奏会、ピンゴ大会、模擬店、無料健康測定(骨密度測定、体組成測定など)
▶対象 どなたでも参加できます
▶参加費 無料(申込不要)
▶問合せ 加古川総合保健センター ☎079(421)8181
ホームページ <http://www.kakogawa.or.jp/hoken/index.html>

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)

「立つ!」「動く!」
ほとんどの人々は、一日の大半を座って過ごして、比較的、筋肉を怠けさせています。
毎日のこのような時間の過ごし方を変えるだけで、大きな効果を得られるといえます。
◇電話は立って話す
◇子どもの様子を見ている間も立って過ごす
◇買物は歩いていく など、とにかくできる限り立って過ごすことをお勧めします。身体を垂直に保つことは、筋肉に大きな負荷を与えて、肥満気味の人は痩せ気味の人に比べて、一日平均で約160分も長く座っていることがわかったとのこと。この差を消費をもたらすのです。

『便利で快適。動かず太る。』
体重を垂直に保持するのに必要な筋肉の働きを考えると、「立つ」ことは代謝率を2倍に増加させることができます。1日「立つ」ことが大きなエネルギーの消費をもたらすのです。

中性脂肪値やコレステロール値などメタボリックシンドロームのリスクの改善に役立つ酵素の働きを活発にすることが、病気を促進する過程を刺激することも発見されました。さらに、毎日1時間の運動程度では、この悪影響を打ち消すには十分ではないと言われています。

逆には、座っている時間が長いことは、脂肪とコレステロール代謝へのマイナスの影響があること、また、一日を通して身体をあまり動かさないことが、病気を促進する過程を刺激することも発見されました。さらに、毎日1時間の運動程度では、この悪影響を打ち消すには十分ではないと言われています。

『アタマを動かす。しっかりと動く。』
わずか20キロカロリーの消費でも、毎日続けて1年やっただとすると20×365=7300キロカロリーになります。これは、1キログラムの脂肪を燃焼するエネルギーに匹敵する消費カロリーです。

普段の生活の中で、いすに座っている時間をなるべく減らし、立っている時間や、動いている時間を少しずつ増やしていくことが健康な体づくりに欠かせません。



費力ロリーに換算すると約350キロカロリーの、ご飯2杯分に相当するそうです。
日々起きている時間、16時間をいかに過ごすかが重要になってきています。
「アタマを動かす。しっかりと動く。」
わずか20キロカロリーの消費でも、毎日続けて1年やっただとすると20×365=7300キロカロリーになります。これは、1キログラムの脂肪を燃焼するエネルギーに匹敵する消費カロリーです。