

12月の保健行事

問い合わせは すこやか環境グループ ☎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	8日(水) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 8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23年1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22年 2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、すこやか環境グループへ申し出てください。			
3歳児健康診査	10日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19年 9月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早期尿(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	20日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成20年10月~ 12月生まれの幼児	*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	1日(水)、4日(土)、7日(火)、 10日(金)、13日(月)、15日(水) 13日(月)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。 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※ ・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)	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	2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)

12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

- こころのケア相談**
▶日時 13日(月)、20日(月)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 若者の心と体の相談**
▶日時 13日(月) 13:00~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶日時 13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 8日(水)、22日(水)
9:10~10:20
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
- 歯の健康づくりステップアップ**
▶日時 20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 15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

12月

- 月曜日 タバコをやめたい人のために
火曜日 新しい歯のブラッシングの考え方
水曜日 高齢者高血圧症の治療
木曜日 家での誤った応急処置
金曜日 年末年始に役立つインフルエンザの知識
年末年始(12/29水~1/5水) 味覚の障害
※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。

インターネットで健康管理をしませんか

総務省の公募事業である「加古川地域住民健康情報活用システム」を平成23年2月より運用開始します。

健康診断の結果や医療機関での検査結果、また日々の血圧、体重、歩数などのデータをご自宅のパソコンのインターネット画面で管理し、継続的な健康増進に活用することができるようになります。

お手持ちのパソコンで当システムをご利用になるには事前登録が必要です。1,000人の方を初期モニターとして募集しますので、ふるってご応募ください。

▶募集対象 健康増進に興味があり、インターネットを利用できる方

▶募集人員 1,000人

▶応募締切 12月25日(土)

▶運用開始 平成23年2月7日(月)

▶詳細・応募方法 ホームページをご覧ください

http://www.kakogawa.or.jp/

▶問合せ 加古川総合保健センター
☎079(429)2386



献血のお願い



例年冬は、「風邪ひき」などで、全国的に献血協力者が減少し、輸血用血液が不足します。

今年は、春から秋にかけて血液がたくさん使われており、この冬以降の血液不足が例年以上に懸念されます。輸血用血液の多くはガンなどの治療に使われております。患者さんに安心して治療を受けていただくため、献血へのご協力をお願いします。役場での今後の献血実施予定日時は、以下の通りです。

▶日時 平成23年2月9日(水)

10:00~11:45、13:00~15:30

▶場所 役場1階ロビー

▶協賛 ライオンズクラブ

※骨髄バンク登録も行います。

▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

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)

ウォームアップについて

今回は準備としてのウォームアップ、特にストレッチについて考えてみたいと思います。

ウォームアップとは文字通り体を温めて、メインの運動に備える「準備段階での運動」のことを言います。

このウォームアップは車でいうとエンジンを温めている状態、より良い動きができるため、そしてケガを予防するために必要不可欠なものです。ウォームアップにはさまざまな効果があります。

- ①体温・筋温を上昇させ、柔軟性を高める
運動をすることで体温や筋温(筋肉の温度)が上昇し、柔軟性が高まります。また関節の持つ可動域(関節の動く範囲)をより大きくすることが出来ます。
- ②血流をよくして運動できる体にする
運動開始からしばらくすると呼吸数や量、心拍数など酸素を体に取り込む量が増えていきます。運動時に安定して動けるようになるにはタイムラグが発生するため(数分程度)、あらかじめ体を動かしておくことでより多くの酸素を取り込みながら動けるようになります。
- ③神経の働きをよくする
ウォームアップは脳の中核神経をより活性化させ、運動したときの神経系の反応を高める効果があります。また体温・筋温の上昇は神経の伝達速度を高め、運動の命令を素早く筋肉へ伝えて動かすことが出来ます。
- ④心理的な準備
運動を始めるとアドレナリン量が多くなり中枢神経を刺

激して、運動に対する心理的な準備が整います。

一般的には軽いジョギングなどから始め、体操やストレッチを行い、その後、主運動の動作に近い動きを取り入れながらメインの練習や試合へと進んでいきます。

またストレッチには、息を吐きながらゆっくりと時間をかけて伸ばす「静的ストレッチ」と、動きながらその関節の可動範囲を広げるように行う「動的ストレッチ」があります。ウォームアップのときは出来るだけ多くの時間を動的ストレッチに充てたいです。もちろん静的ストレッチも必要に応じて行っても構いません。

いきいきセンターでは、「ウォームアップストレッチ」・「のびのびストレッチ」と、動的・静的それぞれのストレッチプログラムをご用意しています。ともにフレッシュなインストラクターによるレッスンです。ぜひ一度、体感してみてください。

