

### 献血・骨髄バンクドナー集団登録会にご協力を

「冬」は着込んで腕をまくるのが面倒だったり、風邪などで体調を崩していたりすることが多く、献血いただける方が少なくなり、血液が一年で一番不足する季節です。しかし、患者さんのために必要な血液の量は、年間を通じてほぼ一定です。いつでも患者さんが安心して輸血が受けられるよう、皆さまのご協力をお願いします。

※骨髄バンクドナー集団登録会も併せて実施します。

▶日程 2月3日(水)

▶場所 役場第1庁舎ロビー

▶共催 播磨ライオンズクラブ

#### ●献血

▶受付時間 午前10時～11時45分、午後1時～3時30分

#### ●骨髄バンク

▶受付時間 午前10時～11時15分、午後1時～3時  
ドナー登録できる方

- ・年齢が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

#### ▶問い合わせ

○献血について 健康安全グループ

☎079(435)2611

○骨髄バンクについて

加古川健康福祉事務所 食品業務衛生課

☎079(422)0184



#### 《献血方法別の採血基準》

	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。

## メタボリックシンドローム

### その② 運動の効果

運動の効果には「生理的効果」「精神的効果」「社会的効果」の3つの要素があると考えられています。

— 生理的効果 —  
運動をすることによって、エネルギー消費量が一時的に高まります。また、継続的な運動は体力を向上させ、生活習慣病を予防するのに役立ちます。

— 精神的効果 —  
運動の精神的効果について

## 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)

#### ■生理的効果

1. エネルギー代謝のアップ
2. 体力の向上
3. 生理的機能の正常化
4. 生活習慣病の予防  
(肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症、脳卒中、心臓病、骨粗鬆症 など)

#### ■精神的効果

1. 気晴らし
2. 健康の向上
3. 生活の充実感
4. ストレスの解放
5. 健康的ライフスタイルの選択

#### ■社会的効果

1. 家族との関係の改善
2. 地域社会の人間関係

は、まだ因果関係が明らかになっていない面もあります。しかし、運動は汗を流すことで爽快感を与え、体力の向上によって健康感を実感させ、ストレスから解放する効果を持つているといえます。

— 社会的効果 —  
家族や地域社会の人々と共に運動やスポーツを楽しむことは、家族との絆を深め、友人をつくる機会などを与えてくれます。

人間関係が希薄になっていくとされる現代で、運動によるコミュニケーション増進は、暮らしや生き方を充実させる効果があるといえます。

人間の体は使われないと退化し、機能が正常に働かなくなったり、病気を引き起こしたりします。運動をすること

によって、心肺機能や循環機能などが維持・強化され、肥満や生活習慣病の予防ができます。

また、運動によって健康的な体重を維持できれば、ケガへの抵抗力アップや骨折の予防にもつながります。

運動を行う際に大切なこととして、短時間に行う激しい運動よりも、じっくりと続けられる適度な強度の運動を心がけるといいでしょう。

特に、生活習慣病の改善を目指す場合は、有酸素運動を、出来るだけ長い時間行うことをお勧めします。

例えば、ウォーキング、エアロビクス、ジョギング、ランニング、サイクリング、水泳などは理想的な運動といえます。

### 相談窓口が増えました

心と体の健康についての専用ダイヤルです。保健師がご相談に対応するほか、専門相談の予約や必要な機関を紹介します。

#### ▶専用ダイヤル番号

加古川健康福祉事務所 ☎079(421)1182

明石健康福祉事務所 ☎078(917)1161

### いずみ会料理講習会 体を温める料理(貧血予防)

食生活を見直してみませんか?

▶日時・場所 1月12日(火) 中央公民館

1月13日(水) 野添コミセン

1月15日(金) 中央公民館

1月20日(水) 南部コミセン

※いずれも午前9時30分～12時30分

▶参加費 500円(当日徴収)

▶申し込み・問い合わせ

事前に申し込みをお願いします

健康安全グループ ☎079(435)2611

加古川市加古郡医師会・加古川内科医会・加古川市加古郡精神神経科医会

### 平成21年度 第8回市民健康フォーラム 『認知症の予防と改善』

▶日時 1月30日(土) 午後2時～4時

▶場所 県立考古博物館 講堂

▶演題・講師

●「認知症の予防一次予防から三次予防まで」

九鬼 克俊氏(いるか診療所)

●「認知症の介護と介助」

森 隆志氏(東加古川病院)

▶参加費 無料 ▶申し込み 不要

※手話通訳あります。

※ご質問のある方は、1月16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。

▶問い合わせ 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

FAX 079(421)4303

メールアドレス kkmed\_isk@knc.kakogawa.or.jp

### 平成21・22年 年末年始休日救急当直表 ▶診療時間 午前9時～午後6時(明石市内は午後5時まで)

	外科	内科	内科(午前のみ) (受付は11時まで)	内科・小児科	小児科	耳鼻咽喉科
12月30日(水)	大西整形外科クリニック 稲美町岡岡2丁目 ☎079(492)0935	ふじえクリニック 加古川町溝之口 ピエラ加古川 ☎079(424)1158	河合医院 播磨町野添城3丁目 ☎078(941)2255		くろだ小児科 播磨町南大中1丁目 ☎079(430)2111 桃田小児科医院 稲美町中一色 ☎079(497)0700	梅谷耳鼻咽喉科クリニック 加古川町溝之口 サンライズ加古川ビル3F 079(426)2818
12月31日(木)	あきもとクリニック 野口町北野 ☎079(426)2252	松田内科・漢方クリニック 加古川町溝之口 ☎079(427)5758		高嶋内科 加古川町北在家 ☎079(427)2200	いとうこどもクリニック 平岡町山之上 ☎079(454)7171 伴小児科 米田町平津 ☎079(432)2558	永本医院 明石市明南町1丁目 井住ビル2F ☎078(928)3399
1月1日(祝)	中谷整形外科病院 平岡町新在家 ☎079(426)3000	山崎記念クリニック 上荘町井ノ口 ☎079(428)0025	中田医院 平岡町新在家3丁目 ☎079(422)3720		山名小児科医院 高砂市伊保崎南 ☎079(448)1313 いなだ小児科 尾上町池田 ☎079(421)2168	大村耳鼻咽喉科医院 稲美町中村 ☎079(496)5111
1月2日(土)	浅井クリニック 播磨町宮北1丁目 ☎079(437)6306	藤岡内科医院 西神吉町大国 ☎079(432)0231	枝川内科胃腸科医院 加古川町中津 ☎079(427)4331		水野医院 加古川町寺家町 ☎079(422)2123 大山小児科 (受付は12時まで) 平岡町新在家 キングヴィラ東加古川 ☎079(422)3929	大木本耳鼻咽喉科 高砂市米田町島 ☎079(433)3387
1月3日(日)	山本外科・整形外科 加古川町寺家町 ☎079(423)1411	森内科医院 平岡町新在家 ☎079(426)1001	工藤内科小児科 別府町新野辺北町1丁目 ☎079(437)2058	宮地医院 平岡町土山 ☎078(943)5678	こばやし小児科 高砂市米田町塩市 ☎079(434)2288	おきがき耳鼻咽喉科 明石市大久保町江井島 ☎078(946)5331

# 1月の各種相談

- 行政相談**  
▶日時 1月25日(月) 午前9時30分～11時30分  
▶場所 中央公民館
- 消費生活相談(くらしについて電話相談可)**  
▶日時 毎週月曜日(祝日除く) 午前10時～正午  
▶場所 中央公民館  
▶問い合わせ 住民グループ
- 納税と相談**  
▶日時 毎月第4日曜日 午前9時～正午 午後1時～5時  
▶場所 税務グループ(中央公民館側通用口をご利用ください)
- 税理士の税務相談(予約が必要)**  
▶日時 1月12日(火)、19日(火) 午後1時15分～4時(受付)  
▶場所 加古川税理士会館(加古川税務署の北側)  
▶問い合わせ 近畿税理士会加古川支部 ☎079(421)1144
- 法律相談(予約が必要)**  
▶日時 1月5日(火)、19日(火) 午前10時～正午  
1月12日(火)、25日(月) 午後6時～8時  
▶場所・申し込み 中央公民館(窓口での申込順。電話予約不可)
- 心配ごと相談**  
▶日時 1月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火) 午後1時～4時  
▶場所 福祉しあわせセンター
- 困りごと相談(人権相談)**  
▶日時 1月14日(木)、28日(木) 午後1時～3時  
▶場所 福祉しあわせセンター
- 人権相談(常設相談)**  
▶日時 毎週月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時15分  
▶場所 法務局加古川支局 ☎079(424)3599
- 税務・法律相談(予約が必要)**  
◎税務相談  
▶日時 1月8日(金) 午後1時～3時  
◎法律相談  
▶日時 1月12日(火) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 播磨町商工会館  
▶対象 商工業者  
▶申し込み・問い合わせ 播磨町商工会 ☎079(435)1630
- 福祉相談**  
▶日時 1月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水) 午後1時30分～4時  
▶場所 福祉しあわせセンター
- 知的障害者(児)相談**  
▶日時 毎月第3土曜日 午前10時～正午  
▶場所 福祉会館
- 身体障害者相談【相談員】(敬称略)**  
▷政本 和子【古宮236番地の4】 ☎079(437)3456  
FAX 079(437)3467  
※☎・FAXはNPO法人アエソンにかかります。  
▷宮宅 良【北本荘7丁目7番23号】 ☎050(5000)9051  
▷加藤 和子【北本荘1丁目3番13号】 ☎079(437)6417
- 障がい福祉なんでも相談室**  
▶場所 福祉しあわせセンター  
▷知的障害 毎週火曜日 午前10時～正午  
▷身体障害 毎週木曜日 午前10時～正午  
▷精神障害 毎週金曜日 午前10時～正午  
※祝日を除きます。  
▶申し込み 電話で予約が必要です ☎079(435)2361
- 子どもの悩み相談**  
▶日時 毎週月～金曜日 午前9時～午後4時  
▶場所 役場第2庁舎3階 ふれあいルーム(電話相談可) ☎079(437)4141
- 母子家庭相談(予約が必要)**  
▶日時 1月13日(水)、27日(水) 午前10時～午後4時  
▶場所・申し込み 福祉グループ
- 主任児童委員による子育て相談**  
▶日時 1月25日(月) 午後1時30分～4時  
▶場所 福祉しあわせセンター
- 子育て相談(事前問い合わせ必要)**  
両施設で来所相談を行っています。(祝日除く)  
◎北部子育て支援センター  
▶日時 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時  
▶電話相談・問い合わせ ☎078(944)0717  
◎南部子育て支援センター  
▶日時 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時  
▶電話相談・問い合わせ ☎079(437)4188
- 臨床心理士による子育て相談**  
予約が必要です。  
◎北部子育て支援センター  
▶日時 1月8日(金) 午後1時30分～3時30分  
▶申し込み・問い合わせ ☎078(944)0717  
◎南部子育て支援センター  
▶日時 1月15日(金) 午後1時30分～3時30分  
▶申し込み・問い合わせ ☎079(437)4188

1月のカレンダー		【各館の休館日】◎役場・教育委員会 ①郷土資料館 ②中央公民館 ③総合体育館 ④健康いきいきセンター ⑤野添・東部・西部・南部コミュニティセンター ⑥図書館	
1 金	④コ体健資公役	17 日	④公役
2 土	④コ体健 公役	18 月	④健資
3 日	④コ体健 公役	19 火	
4 月	※新年交礼会 正午～午後1時 健康いきいきセンター (健資)	20 水	●私の好きな播磨町の風景「写真展」 1月20日(水)～2月2日(火) 中央公民館
5 火		21 木	
6 水		22 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
7 木		23 土	
8 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	24 日	第32回 播磨町ロードレース大会 ※午後3時まで 総合体育館休館 (体役)
9 土		25 月	
10 日	出初め式 午前10時～ 蓮池小学校 成人式 午後1時受付 中央公民館 (コ役)	26 火	
11 月		27 水	※子育て講座「アレンジレシピで時短クッキング」 午前10時～11時30分 南部コミセン (図)
12 火		28 木	
13 水		29 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン (図)
14 木	●※親子ふれあい講座 こどもの館巡回劇場 午前10時30分～11時30分 南部子育て支援センター	30 土	
15 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	31 日	
16 土	「とんど」を楽しもう 午前9時30分集合 大中運動公園 (役)		

広報はりま 22.1 詳しくは情報のページ・施設だよりなどをご覧ください。※印は事前にお問い合わせください。

# 1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	13日(水) 午後1時～1時30分 ▶福祉会館	平成21年 9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2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 3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	8日(金) 午後1時～2時 ▶福祉会館	平成20年6月～ 7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	15日(金) 午後1時～1時30分 ▶福祉会館	平成18年 10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)
たんぽぽ教室	7日(木)、21日(木) 午前9時30分～11時15分 ▶福祉会館	ことばを育む親と子の遊びの教室	申し込みは健康安全グループ
1歳児育児教室	18日(月) 午前10時15分～11時30分 ▶福祉会館	平成20年11月～ 21年1月生まれの児	*母子健康手帳
両親学級	19日(火) 午後1時30分～3時30分 ▶福祉会館	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 *小児科医からみた子育て(医師) *妊娠中の歯の手入れ(歯科衛生士) *参加者交流

いきいき健康づくり

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	9日(土)、15日(金)、20日(水)、22日(金)、25日(月)、29日(金)、午前8時30分～11時 午後1時15分～3時30分 (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22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 ※乳がん、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20年度に受診した方は、受診できません。 クーポン券対象者は無料です。
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：40歳以上64歳以下1,000円、65歳以上74歳以下500円、今年度75歳になる方は無料 ※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。
個別歯周疾患検診	通年(平成22年2月末日まで) 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。 ※受診券、健康保険証が必要です。
子宮がん個別検診	通年(平成22年2月末日まで) 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20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子宮頸部：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。 ※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 申し込み：受診券到着後、直接医療機関へ電話予約

内容	日時▶場所	対象者	備考
健康相談	7日(木) 午後1時30分～3時(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)

## 1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)、25日(火) 午後1時～2時  
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**  
▶日時 12日(火) 午後1時～2時  
▶申し込み 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) 午後1時30分～3時  
▶申し込み 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) 午前9時20分～10時30分  
▶申し込み 健康管理課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談**  
▶日時 20日(水) 午前9時30分～11時30分  
▶申し込み 健康管理課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

# 1月

月曜日 喘息と吸入ステロイド薬  
火曜日 要介護認定方法の基準変更とは  
水曜日 痔の予防～おしりこやさい日常生活  
木曜日 鼻血について  
金土日 ガン検診のすすめ  
※祝日は前日のテープが流れます  
☎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】午後9時～翌朝6時、【小児科】午後9時～深夜12時  
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/午前9時～正午、午後1時～4時30分  
※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。 広報はりま 22.1

情報わいど

情報ページ

施設だより

保健のページ

各種相談

教育のページ

情報わいど

情報ページ

施設だより

保健のページ

各種相談

教育のページ