

お元気ですか？



▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

アルコールのお話

保健師 日高 美幸

皆さん、穏やかな年末年始をお過ごしでしょうか。年末年始はお酒を飲む機会が増えますね。今回はアルコールについてのお話です。

普段健康相談をする中で、話題になるのが、アルコールとの付き合い方です。特に多いのは「ビールより焼酎のほうが良いと思って焼酎を飲んで」というお話や、退職された方の「朝から飲んで」というお話です。アルコールにもカロリーがあります。アルコール度数が高いほど、カロリーは高くなります。缶ビールを飲むと350mlで140 Kcal、日本酒1合で196 Kcal、焼酎150mlで219 Kcal。それにプラスして、気づかないうちにおつまみの食べ過ぎになりがちで、過食の原因にもなります。

また、アルコールは肝臓で分解されますが、その過程で血糖のコントロールを乱したり、尿酸値を上げたり、アルコール性肝炎や脂肪肝の原因にもなります。おいしくお酒を飲んでいる間にも、肝臓は働き続けているのです。

お酒の適量は日本酒で1日1合です。最近、糖質やカロリーをカットしたアルコール類も店頭にならんでいます。そういうものを上手に活用する、時間や量を定めるなどして、体に負担のかからない飲み方をしてみませんか。年末年始のお付き合いでつい飲みすぎた場合は、休肝日を作って体をいたわってください。心も体も元気に、良い一年のスタートを切りましょう。

歩けの五徳

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)

人間が移動する手段として歩くことは、最も原始的でかつ自力だけで出来る、いつでもどこでも好きなときにすぐ出来る方法ですが、この歩行を通してさまざまな効用・効果があり、大別して五つの功徳があります。

今回ご紹介するのは、先日参加したウォーキングセミナーのテキストに掲載されていたコラムです。ぜひ皆さんにも読んでいただき『歩くことの素晴らしさ』を体感してください。

一徳は、続けて歩くことにより健康を維持し体力を増進します。
二徳は、歩くことにより自然のふれあいが深まります。
三徳は、適度な速さで共に歩くことにより、人と人との楽しいふれあいが自然に生まれます。
四徳は、レコーディングできることです。
五徳は、歩きながら自然とのふれあいを、自分の得意な手法、技法で表現することが

いただきたいと思えます。それでは、『歩けの五徳』を紹介しましょう。
一徳は、続けて歩くことにより健康を維持し体力を増進します。
二徳は、歩くことにより自然のふれあいが深まります。
三徳は、適度な速さで共に歩くことにより、人と人との楽しいふれあいが自然に生まれます。
四徳は、レコーディングできることです。
五徳は、歩きながら自然とのふれあいを、自分の得意な手法、技法で表現することが

歩いた後の飲み物のおいしさは格別です。のど越しの爽やかさに、うまいつまみ。それは自然や人間との語り合いに最高のスパイスとなります。
楽しみながら歩く！
播磨町は、川・海などの自然に囲まれ、また名所・旧跡など、歩く場所には事欠きません。
歩く目的も得るものも人それぞれ。マイペースで、無理することなく、自然や仲間との出会いを楽しみながら『五徳』を求めて歩いてみてはいかがでしょうか。

追加接種を忘れずに受けましょう！

病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて、一定の間隔で追加接種を受ける必要があります。

対象者には予診票を送付していますので、お子さんの体調の良いときに接種してください。転入などで予診票をお持ちでない場合は、お問い合わせください。

●二種混合(ジフテリア・破傷風)

▶対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日生(小学校5年生相当年齢)

※二種混合予防接種の期限は、11歳～13歳未満までですが、小学校5年生での接種をお勧めします。

●麻しん風しん混合

<2期>

▶対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生(小学校就学前の1年間)

<3期>

▶対象 平成9年4月2日～平成10年4月1日生(中学校1年生相当年齢)

<4期>

▶対象 平成4年4月2日～平成5年4月1日生(高校3年生相当年齢)

※麻しん風しん混合予防接種の期限は、平成23年3月31日までですご注意ください。

▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

健康美スポット運動教室

ストレッチによるリラクゼーション効果を得ながら、カロリー消費できる魅力的なプログラムです。身体がかたい方、初心者でも大丈夫です。

▶日時 1月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金) 10:00～11:30

▶場所 健康いきいきセンター
※駐車場が限られます。健康づくりのため、会場へは、なるべく自転車が徒歩などでお越しください。

▶定員 先着30人

▶持ち物 タオル、水分補給できるもの
※動きやすい服装でお越しください。

▶申込締切 1月6日(木)

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

いずみ会料理講習会

体を温める料理(貧血予防)

体を温める料理で冷え症・貧血を予防しませんか？

▶日時・場所 9:30～13:00

1月11日(火) 中央公民館
1月12日(水) 野添コミセン
1月19日(水) 南部コミセン
1月21日(金) 中央公民館
男性料理教室 1月22日(土) 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
すこやか環境グループ
☎079(435)2611

加古川市加古郡医師会 加古川市加古郡精神神経科医会

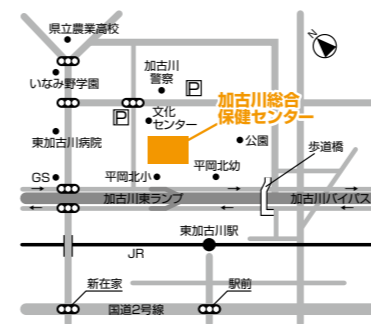
第8回 市民健康フォーラム「認知症を考える」

物忘れの経験はありませんか？人は老化とともに物忘れも増えてきます。しかし、認知症はただの物忘れとは全く違います。認知症は脳の病気なのです。

自分がこれまでとは違うことに、最初に気付くのは本人です。“認知症かもしれない”という不安は計り知れないものでしょう。認知症の人にも健康な人と同じく感情があり、押し付けず、急がさず、その人のペースでの手助けが必要です。また、認知症は発症した本人だけでなく、家族にとっても負担の大きい病気です。認知症の介護は、長丁場です。息抜きをし、愚痴を言い合える場所や認知症をオープンにし支援が求められる環境も家族には大切です。

今回は、各専門の立場からわかりやすく説明し、皆さんの質問にもお答えします。どなたでもお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。

問合せ 参加は無料、申し込みも不要です。ご質問のある方は、1月15日(土)までに下記へファックスまたは郵送・メールにてご送付ください。
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
FAX 079(421)4303
メールアドレス kkmed_isk@knc.kakogawa.or.jp
医師会ホームページ
http://www.kakogawa.or.jp/kakomed/



1月の各種相談

行政相談
日時 1月24日(月) 9:30~11:30
場所 中央公民館

消費生活相談(暮らしについて電話相談可)
日時 毎週月~金曜日(祝日除く) 9:00~16:00
場所 住民グループ
※木曜日は消費生活相談員が対応します。

納税と相談
日時 毎月第4日曜日 9:00~12:00、13:00~17:00
場所 税務グループ(中央公民館側通入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11日(火)、18日(火) 13:15~16:00(受付)
場所 加古川税理士会館(加古川税務署の北側)
問合せ 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(水)、18日(火) 10:00~12:00
1月11日(火)、24日(月) 18:00~20:00
場所・申込み 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18日(火)、25日(火) 13:00~16:00
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13日(木)、27日(木) 13:00~15:00
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) 9:00~17:15
場所 法務局加古川支局 ☎079(424)3599

税務相談(予約が必要)
日時 1月7日(金) 13:00~15:00
場所 播磨町商工会館
対象 商工業者
申込み・問合せ 播磨町商工会 ☎079(435)1630

福祉相談
日時 1月19日(水)、26日(水) 13:30~16:00
場所 福祉しあわせセンター

知的障がい者(児)相談
日時 毎月第3土曜日 10:00~12:00
場所 福祉会館

身体障がい者相談
【相談員】(敬称略)
政本 和子【古宮236番地の4】 ☎・FAX 079(437)0037
※☎・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】 ☎・FAX 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 10:00~12:00
身体障害 毎週木曜日 10:00~12:00
精神障害 毎週金曜日 10:00~12:00
※祝日を除きます。
申込み 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 9:00~16:00
場所 役場第2庁舎3階 ふれあいルーム(電話可) ☎079(437)4141

母子家庭相談(予約が必要)
日時 1月12日(水)、26日(水) 10:00~16:00
場所・申込み 福祉グループ

主任児童委員による子育て相談
日時 1月24日(月) 13:30~16:00
場所 福祉しあわせセンター

子育て相談(事前問合せ必要)
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 10:00~16:00

電話相談・問合せ
☎078(944)0717
◎南部子育て支援センター
日時 毎週月~土曜日 10:00~16:00
電話相談・問合せ
☎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7日(金) 13:30~15:30
申込み・問合せ ☎078(944)0717
◎南部子育て支援センター
日時 1月12日(水) 13:30~15:30
申込み・問合せ ☎079(437)4188

加古川警察署

110番通報は警察本部につながります 通報する6つのポイント

110番通報をしたとき、電話に出た警察官が必要なことを質問しますので、それに答えていただくのが一番いい方法です。「通報を受理する警察官」と通報内容を確認しながら「無線で関係警察署やパトカーに現場急行を指示する警察官」の2人で対応していますので、落ち着いて、はっきりとお答えください。

●通報のときのポイント

- ①「事件ですか? 事故ですか?」
どろぼう、交通事故、けんかなど
- ②「どこで?」
住所、目標となる建物、交差点名、そこからの距離
- ③「いつごろ?」 5分前とか大体の時間を
- ④「犯人は?」 性別、人数、人相、服装、逃げた手段、方向
- ⑤「今はどうなっているのか?」
事件事故の様子、被害状況、怪我の有無など
- ⑥「あなたは?」 あなたの住所、氏名、電話番号

加古川健康福祉事務所(保健所)

フグの素人調理は危険です

フグには、肝臓(キモ)や卵巣(マコ)などの内臓に、テトロドトキシンという毒があります。また、ドクサバフグなど一部のフグには、筋肉、皮などの部位にも毒が含まれていることがあります。この毒は加熱しても分解することはなく、調理技術で無毒化することはできません。

平成21年は、兵庫県内で2件の食中毒事件が発生しました。平成20年には、明石市内で1人の方が死亡しました。特に自分で釣るなどしたフグを家庭において素人調理した場合の食中毒がたびたび起きています。

フグは「フグ処理責任者」がいる「フグ処理施設届出済施設」または、「みがきフグ等取扱店届出済施設」で食べるようにしましょう。

素人調理は絶対にやめてください。
▶問合せ 兵庫県加古川健康福祉事務所 食品薬務衛生課 ☎079(422)0004

1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

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、中止になる場合があります。

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	12日(水) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22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23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22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
1歳6ヵ月児健康診査	7日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成21年5~6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	14日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19年 10月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早期尿(5cc)

※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。

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	15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、妊婦コミュニケーション、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	12日(水)、18日(火)、21日(金)、27日(木)、31日(月) 26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。 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 後期高齢者医療被保険加入者 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※ ・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	6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)

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

こころのケア相談
▶日時 11日(火)、24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 11日(火) 13:00~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

酒害相談
▶日時 11日(火) 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 12日(水)、26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 17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 19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

1月

月曜日 脈がとぶ時一期外収縮ってなあに
火曜日 乳歯のむし歯と歯ならび
水曜日 「ロコモ」とストレッチ
木曜日 前立腺がん
金曜日 療養病床をご存じですか
※年始(~1/5水)は「味覚の障害」
※10日祝は金土日と同じ内容を放送
☎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。