

効果的なウォーキングを目指して ポールウォーキング教室



ポールウォーキングは、両手にストックに似たポールを持って歩きます。正しい姿勢のままバランスよく歩き、上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効果も通常のウォーキングに比べ20~30%アップするのが特徴です。今のウォーキングに一工夫するだけで、効果アップできます。

- ▶日時 2月16日・23日、3月2日・16日 いずれも水曜日 13:30~15:00
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階
- ▶対象 普段から1時間程度のウォーキングをしている方で、ポールウォーキングに関心がある方
- ▶内容 ポールを持って、1時間程度町内を歩きます
- ▶定員 20人
- ▶持ち物 水分補給できるもの、汗ふきタオル、荷物は持って歩いていただきます
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

心とからだのリラックス ~からだの歪み総チェック~

あなたの体は左右対称ですか？ 背中が曲がっていませんか？ 自分で自分の体はよくわかりません。鏡を見ながら一度自分の姿を見てみましょう。体を動かし、生活の中でどのようなことに気を付けたらよいか、また体だけでなく、心もゆったりくつろぐためのコツをを教えます。

- ▶日時 2月14日・21日・28日 10:00~11:30、3月7日 13:30~15:00 いずれも月曜日
- ▶場所 健康いきいきセンター3階 大会議室(3月7日は福祉会館3階)
- ▶テーマ 身体の歪み調整、アロマセラピー
- ▶定員 先着20人
- ▶持ち物 筆記用具、お茶、タオルなど。運動のできる服装でお越しください
- ▶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 スローフードを体験しよう『節句料理』

- 日本の伝統料理を作ってみませんか？
- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
 - 2月1日(火) 中央公民館
 - 2月9日(水) 野添コミセン
 - 2月16日(水) 南部コミセン
 - 2月18日(金) 中央公民館
 - 男性料理教室 2月19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

女性特有のがん検診の受診期限

平成22年5月に、次の年齢の方に「がん検診無料クーポン」を配布しています。まだ、受診していない方は期限までに案内掲載の受診機関にて、受診することをおすすめします。

※平津産婦人科医院は平成22年12月末日に閉院しました。

- ▶対象 平成22年4月1日年齢が下記の方
- ・子宮頸がん検診
20歳・25歳・30歳・35歳・40歳
- ・乳がん検診
40歳・45歳・50歳・55歳・60歳
- ▶受診期限 2月28日(月)
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

受けられましたか？ 特定健診

国民健康保険加入している40~74歳の方にお送りしている特定健診の期限が近づいています。

- お早目の受診をお願いします。
- ▶対象 国民健康保険加入されている40~75歳の方
- ▶期限 2月28日(月)
- ▶健診場所 加古川市加古郡の協力医療機関及び加古川総合保健センター
- ▶費用 無料
- ▶必要書類 5~6月に送付された受診票
- ※紛失された方は、国民健康保険証を持ってすこやか環境グループまでお越しください。
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

『母子健康手帳』が真っ白のままになっていませんか？

お子さまの成長を記録する大切な『母子健康手帳』。お母さん、記入していますか？

「1人目の時はチェックしていたけど、2人目以降は何も書いていない」「健康診査と予防接種の時くらいしか使わない」…というようにお母さんが多いようです。

『母子健康手帳』の保護者の記録(左のページ)は、お子さまの発達を確認する上で大切な記録です。日々の子育てに忙しいとは思いますが、お子さまの記録を残しておいてください。

また、お子さまの発達について、気になることや心配なことがありましたら、気軽にご相談ください。

- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



第28回播磨地区学校歯科保健大会 講演「楽しく食べる食育」—食育で身体を育て、心を育み、生きる力を培う—

子ども時代の食は身体(身体のしくみ)を育て、心や人間関係能力を育み、さらに、次代の子どもたちに求められる知識や能力を伸ばしていきます。

「食育で伸びる子どもの力」などの多数のテーマについてお話ししていただきます。

- ▶日時 2月17日(木) 13:30~16:00
- ▶場所 中央公民館 大ホール
- ▶講師 小川 雄二氏(名古屋短期大学保育科教授 農学博士)
- ▶問合せ 教育総務グループ ☎079(435)0533

東播磨海精神保健協会 精神保健講演会「職場と家庭のメンタルヘルス~人生の危機について~」

事業所・企業で働く人、その家族などを対象とした「精神保健講演会」を開催します。

- ▶日時 2月3日(木) 14:00~16:00
- ▶場所 中央公民館 視聴覚室
- ▶講師 森 隆志氏(東播磨海精神保健協会理事、東加古川病院長)
- ▶参加費 無料
- ▶問合せ 東播磨海精神保健協会事務局 ☎079(422)0003

加古川市加古郡医師会・加古川市加古郡精神科医会 平成22年度 第9回 市民健康フォーラム「肝臓病の病診連携」

肝臓の病気はウイルスやアルコールが原因の肝炎が代表的で、進行すると肝硬変や肝ガンになることもあります。「非常に疲れやすくなった」「身体がむくむ」「黄疸」などの症状が現れたら早期に検査を受けましょう。

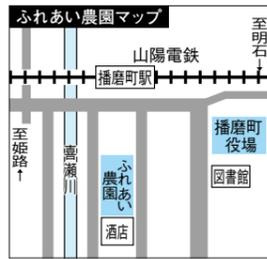
- ▶日時 2月19日(土) 14:00~16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室
- ▶内容・演題・講師
- 司会 中田 邦也氏(中田医院)
- 講演「肝臓病って？」前山 倫子氏(後藤医院)
- 「病診連携で安心できる肝炎治療」尹 聖哲氏(県立加古川医療センター 消化器内科)
- ▶申込み・問合せ 参加費、申し込みは不要です。ご質問のある方は、2月12日(土)までにFAXまたは郵送、メールにて下記までご送付ください。なお、メールの方は、タイトルに「市民健康フォーラム」と入力してください。
- 市民健康フォーラム事務局
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12
☎079(421)4301
FAX079(421)4303
メールアドレス
kkmed_isk@knc.kakogawa.or.jp

はりま健康プラン「ふれあい自然農園」 一緒にジャガイモの植え付けを体験しませんか？

「ふれあい自然農園」では、みんなで土とふれあいながら季節の野菜を植え、育て、収穫する喜びや楽しさを体験できます。2月はジャガイモの植え付けをします。寒い日が続きますが、一緒にジャガイモの植え付けを楽しみませんか？ お一人での参加やご家族、お友達との参加など、大勢の参加をお待ちしています。

- ▶日時 2月12日(土) 8:00~
- ※雨天延期の場合は、農園に次回の日時を掲示しますのでご確認ください。

- ▶場所 ふれあい農園
- ▶持ち物 移植ゴテ・軍手・水分補給できるもの
- ▶服装 汚れてもいい服装と靴
- ▶申込み・問合せ 申し込み不要です。当日現地にお越しください
- すこやか環境グループ ☎079(435)2611



加古川市加古郡医師会・高砂市医師会 第5回禁煙支援フォーラム「やめられない!? いいえ...やめられますよ! そのタバコ」

「タバコが健康に良くないことも、周囲の人々にも悪い影響を及ぼしていることも、よく分かっている。値段も上がったタバコをやめたい! でもやめられない!」と思っているあなた。本当にタバコのことを全て知っていますか？ タバコはやめられないものと決めつけていませんか？

いいえ! やめられます。やめる方法は色々あります。ぜひこの機会にタバコの真実を知り、ご自分に合った方法で禁煙を実行に移してください。そしてあなたも禁煙を勧める人になってみませんか。

- ▶日時 2月27日(日) 14:00~16:00(開場13:00)
- ▶場所 加古川プラザホテル 2階
- ▶内容・演題・講師
- 講演「日本人だけが知らないタバコの真実~みんなで守る みんなの健康~」繁田 正子氏(京都府立医科大学医学研究科 地域保健医療疫学教室 講師)
- 禁煙体験談紹介
「禁煙は挑戦する決意が一番」山下 清和氏(播磨町副町長)
- 「禁煙で幸せゲット」渡辺 健一氏(高砂商工会議所会頭)
- ※講演会終了後、禁煙指導医による禁煙相談・治療体験(希望者のみ・当日受付時に申し込み必要)ニコチンパッチの無料体験できます。
- ※スモーカーライザーや肺機能検査をご希望の方は、お早めにお越しください。
- ▶申込み・問合せ 参加費、申し込み不要です。直接会場にお越しください
加古川市加古郡医師会 ☎079(421)4301

2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	9日(水) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 10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3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) ※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。	平成22年 4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
3歳児健康診査	4日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19年 11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)
まんまクッキング (離乳食講習会)	22日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成22年9~11月 生まれの乳児の親	*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	3日(木)、12日(土)、17日(木)、 19日(土)、21日(月)、24日(木)、 25日(金)、28日(月) 24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。 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)1,000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(B型・C型) 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、国民健康保険被保険者証、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(10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	3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)

2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 14日(月)、21日(月)、28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 9日(水)、23日(水)
9:10~10:20
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
- 酒害相談**
▶日時 14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 21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 16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

2月

月曜日 なかなか治らない子どもの咳
火曜日 歯科の看護師さん?! 一歯科衛生士の仕事一
水曜日 高齢者に多い一過性の低血圧
木曜日 女性に多い膀胱炎と尿失禁
金曜日 特定健診を受けましょう
※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】21:00~翌朝6:00、【小児科】21:00~0:00
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。

播磨町地域包括支援センター プレ記念講演「認知症高齢者家族の会(仮)」

4月から、認知症高齢者を抱える家族が孤立することなく地域で支えあう「家族の会」が始まります。
▶定例会 毎月第2土曜日 13:30~15:30 ▶場所 福祉しあわせセンター、町内施設など

会のスタートを記念し、家族会活動の先輩のお話を聞く会を開催します。家族だけでなく認知症高齢者を地域で支えあう活動に関心のある方は、どなたでもご参加ください。
▶日時 2月22日(火) 13:30~15:30
▶場所 福祉しあわせセンター 3階
▶講師 「認知症の人と家族の会」兵庫県支部 代表 酒井 邦夫氏

●お手伝いして下さる方を募集します
認知症サポーター(オレンジリングを持っている方)で家族会のお手伝いをして下さる方を募集します。登録希望の方は、2月18日(金)までに播磨町地域包括支援センターにご連絡ください。
※オレンジリングは認知症サポーター100万人キャラバンにおける「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症の人や家族を応援する方々に授与しています。

▶申込み・問合せ 2月10日(木)までに電話でお申し込みください
播磨町地域包括支援センター ☎079(435)1841

献血・骨髄バンクドナー集団登録会にご協力を

▶日時 2月9日(水)
献血 10:00~11:45、13:00~15:30、
骨髄バンク 10:00~11:15、13:00~15:00
▶場所 役場第1庁舎ロビー
▶共催 播磨ライオンズクラブ

▶問合せ
○献血 すこやか環境グループ
☎079(435)2611
○骨髄バンク 加古川健康福祉事務所 食品薬務衛生課
☎079(422)0184

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)

いい睡眠をとるために

休養は、健康づくりの3本の柱の1つであり、睡眠は休養の基本です。睡眠不足が続くと、免疫機能の低下や肥満を招くと言われ、よい睡眠が生活習慣病予防の1つのカギになることがわかりました。

睡眠についての関心は高いのですが、同時に適切な睡眠については個人差も大きい。適切な睡眠時間、就寝時刻については、一律の基準はありません。ここで、厚生労働省精神・神経疾患研究による『睡眠障害対処12の指針』を紹介。

- ①睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分
- ②睡眠の長い人、短い人、季節でも変化する。8時間にこだわらない。歳をとると必要な睡眠時間は短くなる
- ③刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクゼーション
- ④就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける。軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング
- ⑤眠らなくなったら床に就く、就床時間にこだわらすぎない
- ⑥眠らなくなるとする意気込みが頭をささげせ寝付きを悪くする
- ⑦同じ時刻に毎日起床
- ⑧早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- ⑨光の利用でよい睡眠
- ⑩目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。夜は明るすぎない照明を
- ⑪規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ⑫朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く。運動習慣は熟睡を促進
- ⑬昼寝をするなら、15時前の20~30分
- ⑭睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
- ⑮睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
- ⑯一定時刻に服用し就床、アルコールとの併用をしない
- ⑰睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
- ⑱睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
- ⑲睡眠の病気が原因となる
- ⑳十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
- ㉑長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談。車の運転にも注意

長い昼寝はかえってぼんやりのもと。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに寝床で長く過ごすすぎると熟睡感が減る

⑨睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意

睡眠の病気が原因となる

⑩十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に

長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談。車の運転にも注意

睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

⑮睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

一定時刻に服用し就床、アルコールとの併用をしない



▲快適な睡眠を...