

お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

かわり方を工夫しましょう

作業療法士

すこやか環境グループでは、体や言葉の発達が気になるお子さんと保護者の方へ、相談や療育を行っています。今回は作業療法士が、手先の動きなどの運動面についてお話をします。

例えば、スプーンやフォークでご飯をうまく食べられない場合は、持ち方や姿勢の練習をします。足が床に着かずにぶらぶらしていると、体幹が安定せず、空間で手を動かすスプーンの操作もうまくいきません。いすが高ければ足が着くよう台などを置き、テーブルの高さも調整します。持ち方については、柄を握りやすい形状のものにして、豆などを混ぜたり移し変える遊びを体験します。親指、人差し指、中指の3指で持てるようになれば、更にペンやクレヨンのお絵かきで練

習をします。持ち方がうまくなれば、お人形に食べさせる遊びで更に向上させます。

お子さんによっては、食事のときに落ち着いて座れない子もいます。おもちゃなどを片付け、テレビはなるべくつけずに静かな環境にすると落ち着くことがあります。また、すぐに残してしまう場合は、ワンプレートに少しずつ盛り付けて、食べきる喜びを感じることも効果的です。

ともすれば、ついできないことに目を向けがちですが、工夫をすればできることは沢山あります。療育ではお子さんの「できた! うれしい!」を支えるお手伝いをしていますので、発達について気になる方はご相談ください。

健康美づくり運動教室

暖かくなり、ウォーキングするのによい季節になってきました。体を動かして、体力の維持に努めましょう。

- ▶対象 40~64歳の町民
- ▶日程 4月24日(火)~7月24日(火)
毎週火曜日(計14回)10:00~11:30
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階
- ▶内容 ポール・ウォーキング(ポールを持って1時間程度のウォーキング)、コア体操
※ポール・ウォーキングとは、両手にスキーのストックのようなポールを持って、姿勢を正して歩くことで、普通のウォーキングよりも1.3倍のカロリーを消費しますので、メタボ対策にもピッタリです。また、ポールを持つことで安定性が増し、腰痛の人でも歩きやすくなります。
※コア体操とは、コアポールの上のり、体を動かすことで、体の奥の意識しても動かせない深部筋を鍛えます。
- ▶参加費 1,500円
- ▶定員 先着25人
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

歯周疾患検診のお知らせ

- ▶対象 今年度中に40・50・60・70歳になる町民
- ▶期間 4月2日(月)~平成25年2月28日(木)
- ▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ▶内容 ・歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)
・PMT C(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
※PMT C…歯面とその周辺の歯垢を除去し、むし歯・歯周病の予防効果があります。また歯の表面がツルツルして気持ちよく、歯の着色を落とすことができます。いわば歯の表面のクリーニングです。
- ▶受診方法 歯周疾患検診協力医療機関に電話で予約の上、受診してください
- ▶検診費用 無料
- ▶受診券の交付 対象者には検診案内とともに受診券を郵送しています
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

シニア元気アップ体操教室(春コース)

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、楽しく続けられる体操教室に参加しませんか。マイペースで“元気アップ”しましょう。

- ▶期間 5月8日(火)~9月25日(火) おおむね毎週火曜日
- ▶時間 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歳以上の町民(以前に当教室に参加経験がある方は、終了後半年経過すれば申し込みできます)
- ▶定員 50人
※申し込み多数の場合は、新規参加者を優先後、抽選とします。
- ▶参加費 無料(傷害保険料500円自己負担あり)
- ▶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
- ▶締切日 4月18日(水)
- ▶申込み・問合せ スポーツクラブ21はりま
☎079(437)2201

いずみ会リーダー養成

健康づくりリーダー養成講座

- 健康に大切な栄養や食生活についてみんなと楽しく学びませんか?
- ▶期間 5~12月の金曜日(14回)
 - ▶時間 9:30~12:30
 - ▶場所 加古川健康福祉事務所
 - ▶内容 食育推進・健康づくりについて、栄養・食生活の基礎知識、献立作成・調理実習など(講話、話し合い、実習など)
 - ▶対象・定員 食を中心とした健康づくりへの関心と実践意欲がある人 20人
 - ▶受講料 無料(別途テキスト代・実習材料費などが必要)
 - ▶締切日 5月2日(水)
 - ▶申込み・問合せ 加古川健康福祉事務所 健康管理課 栄養士
加古川市加古川町寺家町天神木97-1
☎079(422)0002



活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

コンディショニング

『自分で自分を整える』

◇体調とは『身体の調子』のことです。

◇コンディショニングとは、その「体調を整えること」を目的とした運動です。

私たちの「体調はどうですか?」とごく当たり前の質問に、たいていの場合は、「絶対好調です」「ちょっと風邪を引いています」「腰痛です」などと答えた、これまたごく一般的な返答が戻ってきます。果たして言っていることを鵜呑みにして良いのでしょうか。こ

れまでの経験からいうと残念ながら答えはNOです。

コンディショニングという言葉は、皆さんはどのような事を思い浮かべますか。よく「コンディショニングを整えて、万全の調子で臨みます」といった言葉を口にする方が沢山いらっしゃいます。コンディショニングという概念は、そもそもどういうものなのでしょう。

コンディショニングのことを日本では体調を整えること、ケアすること意味することが多く見受けられます。逆にアメリカでは体力トレーニングを指しているケースが多く見受けられます。どちらの考え方も重要であることは言うまでもありません。

さらに近代社会は、年々便利になり、筋肉を使わない生活となり、更に、運動に割く時間も少ない。その結果、使われている筋肉は疲労がたまり硬くなり、使われない筋肉は萎縮して硬くなります。それが不調の原因となっています。例えば姿勢。本来、人は力みなく自然体でスッと立つことのできる機能を持っています。

3歳くらいの子どもたちは皆、自然にスッと立つことができます。しかし、大人になると日常の様々な動作で不自然な姿勢を繰り返したり、便利さによる不活動により使うべき筋肉を使わなくなり姿勢が崩れていきます。

昨今では「身体の不調(こり・むくみ・肥満・慢性痛・冷え)」を訴える方が増えていきます。その方々の多くは、様々な不調を、遺伝や体質だと思っていたり、日々「仕方ない」とあきらめて過ごしていたりするようです。そんな不調を訴える身体に、運動が大切だと、週末に無理やり運動をしたりすると逆効果。まず身体を「良い状態」へと導くことが先決となります。

「良い状態」とは「自然体」身体が持っている当たり前の反応を出来る身体の状態です。ほんの少しの時間と、手間をかけて行うだけで、私たちの身体はみるみる変わります。不調は改善され、能力は向上します。



平成24年度 播磨町 すくすく健康づくりカレンダー

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
両親学級		19		21		15		17		19		16	
まんまクッキング	10		5		7		2		4		5		
2歳児育児教室			18			24			17			18	
ポリオ予防接種		8, 23	12			5, 11	3						
健康診査	乳児健診	18	16	20	18	8	19	17	21	19	16	20	13
	対象者	H23.12生	H24.1生	H24.2生	H24.3生	H24.4生	H24.5生	H24.6生	H24.7生	H24.8生	H24.9生	H24.10生	H24.11生
	10ヵ月児健診	個別健診											
	対象者	H23.6生	H23.7生	H23.8生	H23.9生	H23.10生	H23.11生	H23.12生	H24.1生	H24.2生	H24.3生	H24.4生	H24.5生
	1歳6ヵ月児健診		11		6		7		2		11		1
対象者		H22.9 ~10生		H22.11 ~12生		H23.1 ~2生		H23.3 ~4生		H23.5 ~6生		H23.7 ~8生	
3歳児健診	13	18	8	13	10	14	12	9	14	18	8	8	
対象者	H21.1生	H21.2生	H21.3生	H21.4生	H21.5生	H21.6生	H21.7生	H21.8生	H21.9生	H21.10生	H21.11生	H21.12生	

※各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報はりま「保健行事」欄で日時、場所をもう一度お確かめください。

すくすく教室

●両親学級

赤ちゃん誕生を心待ちにしているパパとママが出産・子育てについて学ぶ教室です。

北部子育て支援センター

▶日時 5月19日(土)、9月15日(土)、平成25年1月19日(土)
13:30~15:30

南部子育て支援センター

▶日時 7月21日(土)、11月17日(土)、平成25年3月16日(土)
10:00~12:00

●てづくりママのまんまクッキング(離乳食講習会)

お乳から幼児食へ。モグモグ、ゴックン。あせらずゆっくり赤ちゃんの力に応じた素材と調理の工夫で、食べることが大好きな元気な子どもに育てましょう。

▶時間 14:00~16:00 ※予約が必要です。
▶場所 中央公民館 2階 料理教室

●2歳児育児教室

そろそろ歯も生えそろったら、さあ、むし歯をつくらないう歯磨きやおやつに注意しましょう。みんなで楽しく体を動かしたり、歯のこと・おやつのことを学びましょう。

▶時間 10:00~11:30
▶場所 福祉会館 3階

ポリオ予防接種についてのお願い

混雑を避けるため、できるだけ右表の設定された日にお越しください。ただし、不都合な方、右表対象者以外の7歳6ヵ月未満児でポリオ接種がまだ済んでいない方は、いずれの日程でも可能です。ご協力をお願いします。

※車でのお越しの方は役場の駐車場をご利用ください。

▶受付時間 13:30~14:00

▶場所 福祉会館

▶持ち物 予診票、接種券、母子健康手帳

	実施日	対象者
上半期	5月8日(火)	平成23年1~6月生
	5月23日(水)	平成23年7~12月生
	6月12日(火)	予備日

	実施日	対象者
下半期	9月5日(水)	平成23年7~12月生
	9月11日(火)	平成24年1~5月生※
	10月3日(水)	予備日

※BCGの接種期間は、生後6ヵ月未満です。BCGの接種がまだ済んでいない方は、先にBCGを接種してください。

平成24年度予防接種予定表

■集団接種 ポリオ(生後3~90ヵ月未満)

▶接種場所 福祉会館

詳しい日程・対象者などは次のページの「すくすく健康づくりカレンダー」をご覧ください。

※実施日は変更となる場合があります。接種月の広報はりま「保健行事」欄でご確認ください。

■個別接種 BCG・三種混合・麻しん風しん混合・二種混合・日本脳炎

▶接種場所 医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・明石市・高砂市の協力医療機関)

※実施日については、医療機関ごとに異なりますので、接種に行く前に必ず協力医療機関へお問い合わせください。

種類	対象年齢	注意事項
BCG	生後6ヵ月未満	接種期間が限られています。早めに接種しましょう。
三種混合 (ジフテリア 百日咳 破傷風)	1期初回 (3回) 1期追加	生後3~90ヵ月未満 1期初回は3~8週間隔で3回接種します。 ※発熱など医学的な理由で接種が受けられなかった場合を除き、接種間隔が8週を超えると、「任意接種」となり手続きが必要です。詳しくはすこやか環境グループにお問い合わせください。
	2期	
麻しん風しん 混合	1期	生後12~24ヵ月未満 満5~7歳未満で 小学校就学前の1年間 (平成18年4月2日~19年4月1日生) ※3期・4期の対象者には4月に予診票を送付します。 ※2期・3期・4期の接種期間は、4月1日~平成25年3月31日です。 ※転入などで予防接種手帳を持っていない方は、母子健康手帳を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください。
	2期	
	3期	
	4期	
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	満11~13歳未満	
日本脳炎	1期初回 (2回) 1期追加	生後6~90ヵ月未満 (3歳が望ましい) 平成17年度から21年度にかけて日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した者(平成7年6月1日~19年4月1日生)に対しては、左記の対象年齢に限らず、20歳未満に日本脳炎予防接種が受けられます。
	2期	
	満9~13歳未満	

●麻しん風しん混合予防接種3期・4期について



平成20年度から24年度までの間に限り、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の方を対象とした麻しん風しん混合ワクチンの予防接種の制度があります。

対象年齢の方は、公費(無料)で接種できる最後の機会となりますので、春休みなどを利用して接種をしてください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●予防接種における保護者(親)の同伴について

予防接種には、保護者(親)の同伴が必要でしたが、平成21年4月1日から保護者が特別な理由で、予防接種を受ける子どもに同伴できない場合、保護者の代わりとして子どもの健康状態を普段からよく知っている家族などが同伴することで接種できるようになりました。なお、保護者以外の方が予防接種に同伴される場合は、保護者からの委任状が必要となります。委任状は協力医療機関、すこやか環境グループでお渡しします。ご理解とご協力をお願いします。

不活化ポリオワクチン導入について

現在、国では不活化ポリオワクチンの導入に向けて取り組んでいますが、導入は早くても、平成24年度の終わり頃の予定です。

世界には、今でもポリオが流行している地域があり、感染はどの国にも広がる可能性があります。このため、世界中でポリオの根絶に向けて、ポリオワクチンの接種が行われてい

ます。ポリオワクチンを接種することが、ポリオを予防するための唯一の方法です。

免疫をもたない人が増えると国内でポリオの流行が起こってしまう危険性があるため、不活化ポリオワクチンの導入まで、ポリオワクチンの接種を待つことはおすすめできません。次ページ掲載の「すくすく健康づくりカレンダー」の日程に、ポリオワクチンの接種を受けることをおすすめします。

4月の保健行事

問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注) 7:00現在に警報が発令されている場合などは中止になります。

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	18日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成23年 12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24年5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23年 6月生まれの乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳幼児医療受給者証
※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	13日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成21年 1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)	10日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成23年11~12月 生まれの乳児の親	*母子健康手帳 *申し込みが必要です。

いきいき健康づくり

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考
歯周疾患検診	通年(平成25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	今年度 40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民	検診料: 無料 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25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(10医療機関)	18歳以上の住民 ※平成23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。 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	17日(火) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制)
糖尿病相談	12日(木) 13:30~15:30 ▶福祉会館	一般住民	糖尿病療養指導士、保健師が個別に相談に応じます。 (予約制)

4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 9日(月)、23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 11日(水)、25日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	若者の心と体の相談 ▶日時 9日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
酒害相談 ▶日時 9日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	専門栄養相談 ▶日時 18日(水) 9:30~11:30 ▶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 16日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

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/9:00~12:00(11:30まで受付)、13:00~17:00(16:00まで受付) ※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。

平成24年度 播磨町 いきいき健康づくりカレンダー

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康・栄養相談	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
糖尿病相談	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14
健診結果説明会						20						
特定健診	5~2月 加古川総合保健センター、協力医療機関で受けられます 詳しくは、次月配布する「播磨町健診のお知らせ」をご覧ください											
がん検診バス送迎日				9	31	10,25	29	14,28	10	29	15	
特定健診 (中央公民館健診)				23,24					20,21			
特定保健指導 初回												
歯周疾患検診	4/2~2/28											
子宮がん個別検診	4/2~2/28											
巡回がん検診	7/23, 24 中央公民館 7/21, 25 福祉会館 7/28, 30, 31 野添コミセン(30, 31日は午前のみ)											

※各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報はりま「保健行事」欄で日時、場所をもう一度お確かめください。

いきいき(大人の健康づくり)教室

●健康・栄養相談

健診の結果「気になることがある」「脂質異常症、糖尿病と言われたがどうしたらいいの?」など健康、食事に関する相談をお受けします。

▶時間 13:30~15:30

※予約が必要です。

▶場所 福祉会館

▶持ち物 健診結果、食事記録

●糖尿病相談

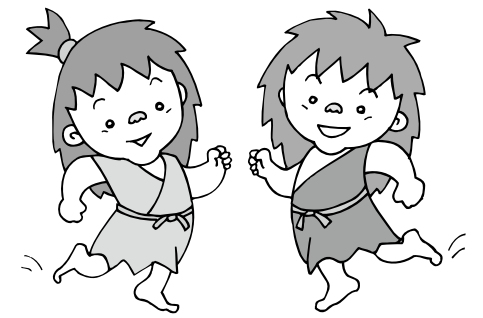
糖尿病の治療中の方、糖尿病予備群などで食生活が気になる方など、糖尿病に関する食事について糖尿病療養指導士が相談をお受けします。

▶時間 13:30~15:30

※予約が必要です。

▶場所 福祉会館

▶持ち物 検査結果、食事記録



いきいき教室を上手に利用して健康的にすごしましょう。

がん検診

●がん検診

18歳以上の播磨町民の方ならどなたでも受けられます。(ただし、乳がん検診は40歳以上の方が対象です。乳がん・子宮がんは2年に1回の助成となるため、平成23年度に受診された方は受診できません)

月1回、会場まで送迎バスを運行しています。(要予約)

▶検診内容 肺がん、胃がん、大腸がん、
乳がん、子宮がん

▶場所 加古川総合保健センター

▶申込み 加古川総合保健センター
☎079(429)2923

●子宮がん個別検診

18歳以上の女性ならどなたでも受けられます。(平成23年度に受診された方は受診できません) 加古川総合保健センターに電話で申し込み、受診券が届いてから医療機関に予約します。

▶場所 加古川市・稲美町の協力医療機関(婦人科)

▶申込み 加古川総合保健センター
☎079(429)2923