

# お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611



## 骨を丈夫に

保健師 山下 知子

年とともに骨はもろくなり、骨折しやすくなります。65歳以上の女性で約50%、80歳以上の女性で70%の人が骨粗しょう症といわれています。骨粗しょう症で問題になるのは、骨折、寝たきり、さらには認知症へつながることがあります。いつまでも、元気で長生きできるように、日常生活で「食事」「運動」に気をつけましょう。

### 食事のポイント

- ①カルシウムの多い食品を積極的に摂りましょう  
成人が1日に必要なカルシウムは600mgです。日本人の平均はこの量に足りていません。カルシウムの多い食品には、牛乳や乳製品、小魚で、牛乳や乳製品に含まれるカルシウムは吸収されやすいので、牛乳を1日1杯は摂ってください。(コレステロールが高い方は低脂肪乳に)
- ②カルシウムの吸収を助けるビタミンDやたんぱく質を摂りましょう  
ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける作用があり、まぐろやいわし、さんまやぶりなどの魚に多く含まれています。また、たんぱく質もカルシウムの吸収を促しますので、魚類や肉類、豆類も適量摂り、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

### ひじきサラダ(材料 4人分)

芽ひじき	8g	きゅうり	1本
塩	少々	たまねぎ	100g
黄パプリカ	40g	プロセスチーズ	20g
牛乳	大さじ1	マヨネーズ	大さじ1
サラダ菜	4枚	ミニトマト	4個

※牛乳の代わりにヨーグルトでも可。  
※牛乳は、カルシウムの多いものを選ぶとよい。

### 作り方

- ①芽ひじきは水に戻して熱湯でサッと(1~2分)ゆで、ざるに移しておく
- ②きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りにし、塩少々をふっておく。黄パプリカは5mmくらいに横に切る
- ③たまねぎは薄切りにし、電子レンジで1分間加熱し冷ます。ミニトマトは横に3つに切る
- ④ボウルに、牛乳とマヨネーズを合わせ、①②③の水けをきって、1cm角に切ったチーズを混ぜ合わせる

## いずみ会料理講習会

### 旬の野菜をしっかりと食べよう

旬の野菜は栄養も美味しさもアップ!

旬の野菜を取り入れた料理を作ってみませんか?

▶日時・場所

- 5月1日(火) 中央公民館
- 5月9日(水) 野添コミセン
- 5月16日(水) 南部コミセン
- 5月18日(金) 中央公民館
- ※いずれも9:30~13:00

- ▶費用 500円(当日徴収)
- ▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具
- ▶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

### 男性料理教室

- ▶日時 5月19日(土) 9:30~13:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)
- ▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具
- ▶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

### 子育てママの料理教室

- 料理のレパートリーをふやしてみませんか?
- ▶日時 5月11日(金) 10:00~13:00
- ▶場所 南部コミセン
- ▶定員 先着25人
- ▶費用 400円(当日徴収)
- ▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具
- ▶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

## 子宮がん・乳がん・大腸がん 無料検診

特定の年齢に達した方に、子宮頸がん・乳がん及び大腸がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料になるクーポン券を5月末頃にお送りします。ご案内を確認していただき、お早めに受診してください。

▶対象 4月20日現在で播磨町に住民登録をしている下記の方々

	対象者の生年月日	
子宮頸がん	20歳	平成 3年4月2日~ 4年4月1日
	25〃	昭和61年4月2日~62年4月1日
	30〃	〃56年4月2日~57年4月1日
	35〃	〃51年4月2日~52年4月1日
	40〃	〃46年4月2日~47年4月1日
乳がん	40歳	昭和46年4月2日~47年4月1日
	45〃	〃41年4月2日~42年4月1日
	50〃	〃36年4月2日~37年4月1日
	55〃	〃31年4月2日~32年4月1日
	60〃	〃26年4月2日~27年4月1日
大腸がん	40歳	昭和46年4月2日~47年4月1日
	45〃	〃41年4月2日~42年4月1日
	50〃	〃36年4月2日~37年4月1日
	55〃	〃31年4月2日~32年4月1日
	60〃	〃26年4月2日~27年4月1日

▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

## ポール・ウォーキングをしてみませんか

ポール・ウォーキングとは、両手にポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩くことができます。また、上半身も積極的に動かすことで、運動効果もアップ。そのため、腰痛や膝痛のために長時間の歩行が難しい方やダイエット希望の方に適しています。ぜひ一度、みんなと一緒にやってみませんか?

- ▶日時 5月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水) 9:00~10:00(雨天中止)
- ▶集合場所 向ヶ池児童公園(役場の隣) 藤棚付近
- ▶内容 準備体操後、町内を歩きます
- ▶対象 45分程度歩ける方ならどなたでも
- ▶持ち物など お茶。歩きやすい服装でお越しください(ポールは役場のすこやか環境グループにありますので、当日集合前に窓口にお寄りください)
- ▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

## 小児慢性特定疾患医療受給者証の更新申請

- ▶対象 現在受給者証をお持ちの満20歳未満の人で8月以降も引き続き受給者証の交付を希望される人
- ▶申請期限 6月29日(金)(土・日曜日、祝日除く)
- ※更新交付申請の案内書類を受給者証の住所宛に送付しています。
- ▶申請・問合せ 加古川健康福祉事務所地域保健課 ☎079(422)0003

## 播磨歯科医師会 第6回8020歯の健康まつり

- ▶日時 6月9日(土) 12:30~15:00
- ▶場所 加古川歯科保健センター
- ▶内容 歯科健診、歯科相談、健康測定、ブラッシング指導、入れ歯のお手入れ、お口の健康体操、健康のための講話 ほか
- ▶対象 満70歳以上の方なら、どなたでもご参加いただけます
- ▶定員 申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます
- ▶費用 無料
- ▶申込み・問合せ 事前に申し込みをしてください。無料送迎バスがあります。詳しくはお問い合わせください  
播磨歯科医師会 ☎079(434)5005

## (社)加古川医師会、加古川内科医会 平成24年度 第1回 市民健康フォーラム 「知っておきたい肺の病気」

肺の病気は、基本的に呼吸器官へ影響を及ぼす症状が強くてです。今回は、肺の持つ機能などの解説や肺に起こる様々な病気の原因や治療法など、肺に関する情報を専門の立場から分かりやすく説明します。

- ▶日時 5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
- ▶司会 藤江忠夫氏(ふじえクリニック)
- ▶講師
  - ・中岡和哉氏(中岡クリニック)  
肺の構造と働き、長く続く咳・息切れをきたす肺の病気(気管支喘息・COPD)
  - ・土屋貴昭氏(県立加古川医療センター呼吸器内科)  
人にうつる肺の病気(肺炎・肺結核)、肺が硬くなる病気(間質性肺炎)、肺ガン
- ▶申込み・問合せ 事前の申し込みは不要です。ご質問のある方は、5月12日(土)までにFAXまたは郵送、メール(件名に「市民健康フォーラム」と入力)を送付してください  
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 〇79(421)4303  
Eメール kkmed\_isk@knc.kakogawa.or.jp

# 5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	16日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成24年 1月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(周診票)
10カ月児健康診査	平成24年6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 7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	11日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成22年 9・10月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(周診票)
3歳児健康診査	18日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成21年 2月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(周診票) *早朝尿(5cc)
ポリオ予防接種	8日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館	平成23年 1月~6月生まれの乳児	*母子健康手帳、予診票、接種券 *接種前夜の体温を測り、予診票に記入してきてください。
	23日(水) 13:30~14:00 ▶福祉会館	平成23年 7月~12月生まれの乳幼児	
	6月12日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館	予備日	
*7歳未満のお子さんと、2回接種がまだの方で予診票をお持ちでない方は、前日までに母子健康手帳を持参のうえ、すこやか環境グループへお越しください。 *集団接種についてのお願ひ…混雑を避けるため、できるだけ上記の指定日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢内であって未接種の方は、いずれの日程でも可能です。(他の予防接種との接種間隔にご注意ください)ご協力をお願いします。			

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
両親学級	19日(土) 13:30~15:30 ▶北部子育て支援センター	出産予定の夫婦	*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~妊婦シミュレーション、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	28日(月)、30日(水) 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25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※ ・子宮がん 1,200円※ ・大腸がん 1,000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)		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歳の町民	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歳以上の町民 ※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(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
健康相談	15日(火) 13:30~15:30(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) *健診結果、食事記録
糖尿病相談	10日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	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) *健診結果、食事記録

## 5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

<b>こころのケア相談</b> ▶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	<b>エイズ・肝炎ウイルス検査相談</b> ※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	<b>歯の健康づくりステップアップ</b> ▶日時 21日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
<b>酒害相談</b> ▶日時 14日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>若者の心と体の相談</b> ▶日時 14日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>専門栄養相談</b> ▶日時 16日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

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/9:00~11:30、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。

## はりま健康プラン「ふれあい自然農園」

播磨町では、平成15年にいつまでも元気でいきいきと過ごせるようにと「はりま健康プラン」を策定しました。その中のひとつとして、「野菜づくり(農園)を通して、健康になりたい!」という町民の皆さんの思いから、「ふれあい自然農園」と名づけ、活動しています。皆さんもぜひ、参加してみませんか?

### ●役員からのメッセージ

素人ばかりの楽しい農園です。老いも若きもいらっしやい! 5月はサツマイモを植えます。誰でも参加できますので、お気軽に来てください。

▶日時 5月19日(土) 8:00~

※当日雨天の場合の対応・変更日は農園に掲示します。

▶場所 地図参照。山電播磨町駅から浜側へ200m。喜瀬川沿い

▶持ち物・服装 軍手、移植ゴテ。汚れてもよい服装、履物で来てください

▶問合せ 事前の申し込みは不要です。直接、農園にお越しください

すこやか環境グループ ☎079(435)2611



## “とびっきり遊歩”活動中

毎週、木曜日の朝に1時間程度、ウォーキングをしているグループです。一緒に歩きますか?

▶日時 毎週木曜日 9:00~(雨天中止)

▶集合場所 役場駐車場

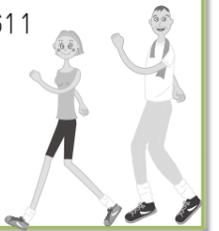
▶持ち物 水分補給できるもの・汗ふきタオル

※申し込みは不要です。直接、集合場所にお越しください。

▶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

### カラダケアと予防に「ルーティンゲ」とは?

何が具合がおかしいと感じる段階から自覚がほとんどない段階まで、コンディショニングの低下が起きている時にカラダは必ずサインを出しています。早い段階でサインに気づきアプローチすることで、怪我発生のリスクを低く抑え、コンディショニングを維持することが可能になります。そのためには日常的にカラダをチエックしケアできるコンディショニングが必要になります。筋力や柔軟性の低下した筋肉には、一般的に硬縮(こわ)

しゅく)、張り、しこりなどと表現される状態が発生しています。これは、血流が低下し、ある種の虚血状態を起こしている結果です。筋肉にトラブルが発生するとき、症状のある部分から離れた「特定の筋肉」にも同様の変化が発生します。その結果、体全身のコンディショニングも低下してくると考えられます。

### ▼症状と筋トラブルの関係▲

痛み、しびれなどの症状が発生  
患部から離れた筋肉にもトラブル(硬縮、張り)が発生  
← 複数の互いに関係性の強い筋肉にも影響(「流れ」を形成)

ルーティンゲでは、それらの症状が発生したら、効果的に改善するようアプローチします。

それも小さなアプローチで、①最小限の圧を加えながら、②筋肉を5~6回収縮させる。この2つです。シンブルで即効性が高く、あらゆる人々に対応可能なプログラムです。

### ルーティンゲの特徴

◇カラダのセルフケアができるようになる  
◇筋肉の緊張や痛みなどに対して高い効果が得られる  
◇施術を受けた後で生じる倦怠感なども起こりにくく、安全性も高い  
◇膝痛・腰痛の緩和

### 施術日

木曜日:午前10時~午後1時  
30分

### 価格

金曜日:午後4時~7時  
50分 3,500円(税込み)  
30分 2,500円(税込み)

※前日までに受付、お電話にてご予約ください。

プロのトレーナーによる、カラダケアとセルフコンディショニングの方法をアドバイザーに教えていただきます。

詳細はお問い合わせください。