

ポリオ予防接種（生ワクチン）実施

平成24年9月1日から、ポリオ予防接種が生ワクチン（経口）から不活化ワクチン（注射）に変わります。生ワクチンを1回接種されている方を対象に、臨時で接種日を設けましたので、希望される方はお申し込みください。

▶対象 下記の両方に該当する方

①7歳6カ月未満

②ポリオ予防接種（生ワクチン）を1回接種している（母子健康手帳にてご確認ください）

▶日時 7月25日（水） 受付時間13：30～14：00

▶場所 福祉会館

▶定員 先着80人 ※定員になり次第締め切ります。

▶持ち物 予約票、接種券、母子健康手帳

▶申込方法 7月13日（金）までに申し込みが必要です。下記①②いずれかの方法でお申し込みください。

〔郵送は7月13日（金）必着〕

※電話・FAX・メールでの申し込みは受け付けません。

①下記申し込み用紙をご記入のうえ、すこやか環境グループに持参する

②はがきに必要な事項（「ポリオ予防接種申し込み」右記①～⑤の内容）をご記入のうえ、すこやか環境グループ宛に郵送する

※申し込み後、役場から連絡はしませんので、当日接種にお越しください。（定員を超えたために受けられない方には連絡をします）

▶郵送先 〒675-0182 播磨町東本荘1-5-30

播磨町役場 すこやか環境グループ

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079（435）2611

7月25日実施 ポリオ予防接種(生ワクチン)申し込み

(フリガナ)
①接種者氏名 _____ (男・女)

②生年月日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日生

年齢 _____ 歳 _____ カ月
(7月25日時点の年齢)

③保護者氏名 _____

④住 所 播磨町 _____

⑤電話番号 (昼間に連絡できる電話番号)

▲切り取ってはがきに貼るか、同じ内容を記入してください

65歳以上の方へ、巡回がん検診のお知らせ

▶対象 65歳以上

▶日程及び場所

7月21日（土）午前・午後 25日（水）午前のみ	福祉会館
7月23日（月）午前・午後 24日（火）午前・午後	中央公民館
7月28日（土）午前・午後 30日（月）午前のみ 31日（火）午前のみ	野添コミセン

※中央公民館の日程は特定健診もセットで受けられません。国民健康保険の方はセット検診をお勧めします。

▶内容 肺がん、胃がん、大腸がん検診

巡回がん検診には、乳がん・子宮がん検診がありませんので、7月30日（月）午後、加古川総合保健センターで実施する婦人科検診をご利用ください。会場へは送迎バスを運行します。

バスの運行時間 播磨町役場 12：30発

野添コミセン 12：40発

※乳がん・子宮がんについては、2年に1度の受診です。

▶検診料金

肺がん検診	無料
胃がん検診	無料
大腸がん検診	無料
乳がん検診	無料
子宮がん検診	3,300円

※がん検診については、検診料金の免除があります。生活保護法による被保護世帯に属する方または町県民税非課税世帯（世帯全員が町県民税非課税）に属する方は、加古川総合保健センターに申し込み後、受診1週間前までに朱肉を使う印鑑を持参のうえ、すこやか環境グループまで申請してください。

▶検診申込 加古川総合保健センターへ電話で申し込んでください

加古川総合保健センター ☎079（429）2923

▶問合せ 申し込み以外の検診についてのお問い合わせは、すこやか環境グループへお問い合わせください

すこやか環境グループ ☎079（435）2611

加古川医師会

平成24年度 第3回 市民健康フォーラム「骨粗鬆症の新しい治療」

骨密度は20歳前半でピークに達し、40歳半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後から急速に低下していきます。また、骨粗鬆症の発症は加齢や閉経以外にも食事や運動の習慣などが深く関わっています。そのため骨の生活習慣病とも呼ばれ、食事療法や運動療法を心掛けることにより、骨密度の低下を防いだり、低下の速度を遅らせたりすることができます。骨粗鬆症は自覚症状の乏しい病気です。

気づいた時には病状が進行していたということも少なくありません。定期的に検診を受け、早期発見、早期治療が重要です。今回は、専門の立場から分かりやすく説明します。また、皆さんの質問にもお答えします。

参加費無料、事前の申し込みも不要です。お誘い合わせのうえ、どなたでもぜひご来場ください。

▶日時 7月21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 後藤義人（後藤整形外科）

▶演題・講師

- ・「骨粗鬆症の病態と診断」
山本晃裕（山本整形外科リウマチクリニック）
- ・「骨粗鬆症の保存的加療」
八木正義（やぎ整形外科クリニック）
- ・「手術が必要な骨粗鬆症による骨折」
青木謙二（県立加古川医療センター整形外科）

※質問のある方は、7月14日（土）までに下記へFAXまたは郵送、メールでご送付ください。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。

▶問合せ 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 ㊚079（421）4303

医師会ホームページ

http://www.kakogawa.hyogo.med.or.jp/

Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

加古川医師会

第37回兵庫県健康大学「健康と家族の絆」受講生募集

▶日程 9月1日、15日、29日、10月13日、27日、11月10日 いずれも土曜日 13:30～16:20（6回コース）

▶場所 加古川総合保健センター 3階

▶定員 先着100人 ▶費用 1,000円

▶締切日 7月25日（水）

▶申込み はがきに①健康大学受講希望 ②住所

③氏名（フリガナ）④年齢 ⑤電話番号を書いて郵便で下記にお申し込みください

▶問合せ 加古川医師会

〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12

☎079（421）4301

いずみ会料理講習会

減塩料理（生活習慣予防）



減塩でも美味しい料理と一緒に作ってみませんか？

▶日時・場所

7月3日（火）中央公民館
7月11日（水）野添コミセン
7月18日（水）南部コミセン
7月20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

初心者でも大歓迎！一緒に料理を楽しみましょう。

▶日時・場所

7月28日（土）中央公民館 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

子育てママの料理教室

料理のレパートリーを増やしてみませんか？

▶日時・場所

7月13日（金）南部コミセン 10：00～13：00

▶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

7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)午前中の保健行事は7:00現在、午後は11:00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24年 3月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10ヵ月児健康診査	平成24年8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 9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、すこやか環境グループへ申し出てください。			
1歳6ヵ月児健康診査	6日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成22年11~12 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	13日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成21年 4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)
両 親 学 級	21日(土) 10:00~12:00 ▶南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~、妊婦シュミレーション、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	3日(火)、9日(月)、11日(水)、 27日(金)、31日(火) 9日(月)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※ ・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。 平成23年度に受診した方は、受診できません。
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 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 栄 養 相 談	17日(火) 13:30~15:30 ▶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) *健診結果、食事記録
糖 尿 病 相 談	12日(木) 13:00~15:30 ▶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) *健診結果、食事記録

7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)、17日(火)、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 23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/9:00~11:30、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。

お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

夏バテに負けないで!

保健師 竹内 万梨

「夏バテ」とは正式な病名ではなく、夏の暑さからくる体調不良をまとめて夏バテと呼んでいます。蒸し暑さ・発汗・消化機能の低下⇒食欲不振・睡眠不足⇒体の疲労 という悪循環が夏バテです。夏はつつい喉ごしの良い、そうめんや冷麺などで済ませがち。栄養のバランスが偏りやすくなります。そこで今回は、夏バテを防ぐ食事のポイントをいくつか紹介します。

・夏野菜は夏バテ予防に最適!
枝豆・トマト・おくら・カボチャ・ゴーヤ...など、夏野菜にはビタミンが豊富。ビタミンは疲労回復に効果があるので、夏にぜひ摂りたい栄養です。朝食にトマトを添える、納豆におくらを入れる、ピールのつまみは枝豆...いかがですか。

・簡単に食べられて、ビタミン豊富な果物を



果物は夏バテしていても食べやすい物です。柑橘系・もも・ぶどうなど、ビタミンも豊富。

・大豆食品を取り入れよう
肉や魚が食べにくい時は、豆腐などの大豆食品がお勧め。大豆食品は良質なたんぱく質です。冷奴にネギやおからをのせて1品に。

・少量でもバランスの良い食事を
食欲がない時は、食事の量は少なくとも、バランスよく栄養を摂るように心がけましょう。

・水分補給はこまめに意識して
脱水予防は何より大切。ただ清涼飲料水(スポーツ飲料や缶コーヒー)は、糖分が多いので摂り過ぎにご注意を。スイカ、ナシ(90%近くが水分)などの果物も上手に摂りましょう。

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

「はじめの一歩!」
無料体験会について
播磨町健康いきいきセンターでは「運動をすすめられたけど続けられるか不安」「一度施設を使ってみたい」そんな健康や運動に関心のある方、施設利用をお考えの方のために無料体験会を行います。

▼参加方法
事前に、直接またはお電話でのお申し込みが必要です。

▼開催日時 【8月末日迄】
▼火・金曜日
午前11時~午後1時
午後4~6時
▼土・日曜日、祝日
午前11時~午後1時
▼参加方法
(月曜日は休館日です)
事前に、直接またはお電話でのお申し込みが必要です。

▼持ち物
▼ジム・スタジオ
運動着、屋内用靴、タオル
▼プール
水着、水泳帽子、タオル
▼開催日時 【8月末日迄】
▼火・金曜日
午前11時~午後1時
午後4~6時
▼土・日曜日、祝日
午前11時~午後1時

▼内容
・自宅でもできる「簡単ストレッチ」
・筋肉をつけ代謝を上げる「筋力マシントレーニング」
・脂肪を燃やしてエイプアップ効果満点「有酸素運動」
・暑さもふっとぶ「水中エクササイズ」

「もっと奇麗になりたい方」
「もつとオススメ!」
などにもオススメ!

▼注意
お風呂の無料体験会は行っていません。

的な運動方法をお教えたします。
初めての方でも大丈夫!
お気軽にご参加ください。
「いつまでも元気でいたい方」
「メタボリックを解消したい方」
「もっと奇麗になりたい方」
などにもオススメ!

▼注意
※当センターでは、施設体験会をご希望される16才以上のお客さまには、来館の際に「ご本人確認」を実施させていただきます。詳しくは、施設体験時には、お手数ですが、運転免許証、保険証、学生証などをご用意のうえ、お越しくださいますようお願いいたします。

定員がありますのでお早めにお申し込みください。
なお、無料体験会へのご参加は、お一人1回とさせていただきます。詳しくは、播磨町健康いきいきセンターまでお問い合わせください。
運動や健康について、何でもお気軽にご相談ください。

