

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施します。接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。

- ▶対象 播磨町民で①もしくは②に該当する方
①満65歳以上の方
②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器に重い病気のある方（身体障害者手帳1級程度）

▶接種できる医療機関 播磨町、加古川市、稲美町、明石市、高砂市の協力医療機関

▶接種期間 10月15日～平成25年2月28日
12月中旬までに受けておくことが望ましいです
※接種開始日は、ワクチンの流通により前後することがありますので、ご了承ください。

▶接種料金 1,000円
▶接種料金の免除 ①生活保護受給者②住民税非課税世帯（世帯全員が非課税）の方は、接種料金が免除になります。接種を受ける本人の介護保険料決定通知書（第1・2・3段階に限る）のコピーを直接医療機関に提出してください。紛失された方には助成券を発行しますので、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お越しください

▶その他 前記以外の兵庫県内の定期予防接種協力医療機関で接種を希望される場合は、接種の1週間前までに印鑑を持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

はりま健康プラン「ふれあい自然農園」一緒に芋ほり体験を楽しんでみませんか？

5月に植えたサツマイモを収穫します。お子様連れでも、お友達と一緒に、もちろんお一人での参加でも大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています。

- ▶日時 10月14日（日）8：00～
※天候・イモの生育などにより延期する場合は、農園に日時を掲示しますので、ご確認ください。
▶場所 ふれあい自然農園（地図参照）
▶持ち物・服装 移植ゴテ、軍手、水分補給できるもの。汚れてもいい服と靴
※申し込みは不要です。当日現地にお越しください。

「ふれあい自然農園」メンバー募集！

播磨町では「自らの健康は自らの手でつくろう」という「はりま健康プラン」の一環で「ふれあい自然農園」グループが活動しています。季節の野菜を育て収穫することで、日々の食生活を振り返り、地域のふれあいや健康づくりの輪をひろげています。

一緒に野菜を育てる楽しさを体験しませんか？野菜づくりが初めての方でも大歓迎です。

ふれあい農園マップ



▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

10月は乳がん月間です



30～50歳代の女性のがんによる死亡の中で、一番多いのは乳がんです。この数年、乳がんへの関心は高まってはきましたが、自分自身の問題として意識しない方が多く、乳がん検診の受診をする方は少ない状況です。

乳がんは早期に発見すれば治療率が高いがんであるにもかかわらず、死亡率は増加傾向にあります。乳がんを自分の身近な問題と意識し、検診へ一歩踏み出してください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

あなたにできる妊婦さんへの思いやり～「マタニティマーク」をご存知ですか？～

皆さんは、『マタニティマーク』を見たり、聞いたことありますか？

妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃん・お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。しかし、外見からは妊婦であることが分かりづらく、周囲の理解が得られにくいことがあります。

そこで、妊婦さんへの思いやりをマークにしたのが『マタニティマーク』です。このマークをつけている妊婦さんを見かけたら、「電車・バスで席を譲る」「近くでタバコを吸うのを控える」「お手伝いしましょうか？のやさしい一言をかける」など、あなたにできるやさしさとおもいやりの協力をお願いします。

播磨町では、マタニティマークのキーホルダーを母子健康手帳交付の際に配布しています。転入などでお持ちでなく、交付を希望される場合は、母子健康手帳をご持参のうえ、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



いずみ会料理講習会

事前にお申し込みをお願いします。▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

牛乳・乳製品を使って

牛乳・乳製品を使って、カルシウムをしっかりとりましょう。



- ▶日時・場所 いずれも9：30～13：00
10月2日（火）中央公民館
10月10日（水）野添コミセン
10月17日（水）南部コミセン
10月19日（金）中央公民館
▶参加費 500円（当日徴収）
▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具

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 10月27日（土）9：30～13：00
▶場所 中央公民館
▶参加費 500円（当日徴収）
▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具

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 10月12日（金）10：00～13：00
▶場所 南部コミセン
▶定員 先着25人
▶参加費 400円（当日徴収）
▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具

播磨歯科医師会

第11回いい歯いきいき健康フェア～口から始まる健康づくり～

お口の健康に関する楽しいコーナーが盛りだくさん。参加無料です。

- ▶日時 10月28日（日）13：00～15：30
▶場所 総合体育館
▶内容
・歯科健診、歯科相談、介護相談、口腔ケアの方法
・平成24年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞作品の展示

- ・指の模型づくり
・無料フッ素塗布（3～11歳）
・スタンプラリー、ピンゲームなど
※無料フッ素塗布、高齢者コーナー（歯科相談、歯科健診など）への参加は、事前に予約が必要です。
▶申込み・問合せ 播磨歯科医師会 ☎079 (434) 5005
<http://harimadent.jp>

～献血にご協力を～

より安全性の高い血液を確保するためには、健康な方の献血へのご協力が必要です。献血ができること、それは健康へのひとつの証でもあります。皆さんのご協力をお願いします。

- ▶日時 10月9日（火）10：00～11：45、13：00～15：30
▶場所 役場第1庁舎ロビー

〈献血方法別の採血基準〉

献血にご協力いただける方の安全を第一として国が定めた基準値により、医師が総合的に判断してお願いしています。

項目	全血献血	
	200ml全血献血	400ml全血献血
1回献血量	200ml	400ml
年齢	16～69歳	男性17～69歳※・女性18～69歳※
体重	男性45kg以上・女性40kg以上	男女とも50kg以上
最高血圧	90mmHg以上	
血色素量	男性12.5g/dL以上・女性12.0g/dL以上	男性13.0g/dL以上・女性12.5g/dL以上
年間献血回数	男性6回以内・女性4回以内	男性3回以内・女性2回以内
年間総献血量	200ml献血と400ml献血と合わせて 男性1,200ml以内・女性800ml以内	

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

10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	17日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成24年 6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11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 12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。			
3歳児健康診査	12日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成21年 7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)	2日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成24年5月6月 生まれの乳児の親	申し込みが必要です。 *母子健康手帳

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	2日(火)、3日(水)、9日(火)、 17日(水)、20日(土)、23日(火)、 26日(金)、29日(月)、31日(水) 29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)	▶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。 ※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	16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) *健診結果、食事記録
糖尿病相談	11日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶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

10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 2日(火)、15日(月)、22日(月)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

酒害相談
▶日時 2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 10日(水)、24日(水)
9:10~10:20
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

専門栄養相談
▶日時 17日(水) 9:30~11:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

若者の心と体の相談
▶日時 2日(火) 13:00~15:00
▶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 15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?



ぐっすり眠れていますか 保健師 日高 美幸

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

・睡眠時間は人それぞれ
実際の睡眠時間の平均は20~50歳代で6.5~7.5時間。以降次第に短くなって、70歳以上では平均6時間弱です。これは季節によっても変化します。成人の睡眠充足の目安は6~7時間ですが、多少短くても、日中の眠気で困らなければ、その人にとっては充足しているということですね。「日中の眠気が非常に強い」「週末は平日より3時間以上多く眠らないといられない」という状態は睡眠不足のサインです。

・穏やかに寝つく工夫
コーヒーなどに含まれるカフェインの覚醒作用は、摂取後30~40分後から表れ、4~5時間持続します。タバコに含まれるニコチンは交感神経を刺激して睡眠を妨げます。就寝前の刺激物は避けましょう。また、眠ろうとする意気込みが頭をささせ寝つきを悪くする場合があります。軽い読書、音楽鑑賞、ぬるめの入浴、香り、軽

いストレッチなど、自分なりのリラクセス法を利用し、眠くなってから床につくようにします。

・同じ時刻に毎日起床
早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じます。人間の体内時計は、起床後、日光を浴びてから15~16時間後に眠気が表れるようになっていきます。日光を浴びないと、その夜の寝つきが1時間遅れることがあります。目が覚めたらなるべく早く日光を取り入れて、体内時計のスイッチを入れましょう。

・夕方の運動は眠りにも効果的
睡眠は体温のリズムとも関係します。体内の温度が下がっていくときに入眠しやすくなりますが、体温は、朝方がもっとも低く、夕方にもっとも高い傾向があります。夕方運動することは、運動自体の効果が高く、運動で上昇した体温が夜に向かって下がっていくことで、寝つきを良くするという効果もあります。

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

アクアエクササイズ ②

水中ウォーキングや水中体操といったアクアエクササイズ(水中運動)は「泳ぐことが苦手な人」や中高年の方に「水の中」で運動できるのがメリットです。さらに、運動不足やストレスの解消、メタボリック・シンドローム(以下メタボ)の予防に役立つだけでなく、腰痛や膝などの関節疾患や骨粗鬆症などロコモティブ・シンドローム(以下ロコモ)の改善にも効果がある

骨・関節・筋肉が衰えていませんか?

運動器症候群:ロコモとは、「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。日本整形外科学会が、2007(平成19)年に、新たに提唱しました。メタボは、心臓や脳血管などの「内臓の病気」で「健康寿命」が短くなり「要介護状態」になるのに対し、ロコモでは、「運動器の障害」が原因でおこります。

日本人の平均寿命は、男性79・4歳、女性85・9歳(2011年)です。寿命が延びた一方で、多くの中高齢者が何らかの病気や身体の不調を訴えています。特に50歳を過ぎると「腰が痛い」「膝が痛い」等々、運動器の不調を訴える人や、骨がもろくなる人が増え、入院して治療する人も多くなり、そのピークは70歳代になります。これは、運動器の耐用年数よりも寿命の方が延びていることを示しています。このまま現状の生活習慣を続けていけば、寿命まで運動機能を維持することは困難だと言えるでしょう。

「年齢を重ねても健康でいたい」「要介護や寝たきりにならずに自立した生活を送りたい」という願いは万人の願いでもあります。その願いを支える土台が、「運動器の健康」です。自分で身体を動かすことが、健康寿命の延伸につながるのです。

アクアエクササイズの効用

運動器機能の向上
水中歩行や水中体操は、歩行障害に対するエクササイズとして高い効果が期待できます。特に、後方歩行や側方歩行を取り入れたエクササイズは、様々な部位の筋力強化が可能です。特に、後歩きでは、後方からの水流抵抗により、腰痛予防に効果が見込まれます。このように歩く方向に変化をつけることで選択的な筋力トレーニングが可能となり、膝関節障害の予防や転倒予防に効果が見込まれます。水中運動は、誰にでも無理なく出来て、楽しく続けられるお勧めエクササイズです。