

生活習慣病予防教室～毎日の食事について～

普段から、高血圧や糖尿病・脂質異常症（高脂血症）の薬を飲んでいるから大丈夫と思われていませんか？毎日の食事をおいしく食べて、健康に気をつけましょう。

- ▶日時 2月15日(金)及び22日(金) 10:00～12:00
- ▶場所 中央公民館 第2研修室
- ▶内容 講義：バランスのとれた食生活について
※22日(金)は、講義後、調理したものを食べていただきます。
- ▶講師 馬場真弓(管理栄養士)
- ▶定員 先着20人
- ▶費用 昼食代300円(2月22日のみ)
- ▶持ち物 筆記用具、健診結果(お持ちの方のみ)、ふきん
- ▶申込み すこやか環境グループ ☎079(435)2611

献血のお願い

例年冬は、「風邪ひき」などで、全国的に献血協力が減少し、輸血用血液が不足します。昨年は、春から秋にかけて血液がたくさん使われ、この冬以降の血液不足が例年以上に懸念されます。輸血用血液の多くはガンなどの治療に使われております。

患者さんに安心して治療を受けていただくため、献血へのご協力をお願いします。

●役場で献血を実施します

- ▶日時 2月15日(金)
10:00～11:45、13:00～15:30
- ▶献血内容 400ml献血※200ml献血はありません
- ▶場所 役場1階ロビー
- ▶協賛 ライオンズクラブ
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



第7回 禁煙支援フォーラム 「つくろう無煙環境を！～未来ある子どもたちのために～」

- ▶日時 2月24日(日)
13:00～16:00(開場13:00)
- ▶場所 加古川プラザホテル2階会場
- ▶内容
◎専門医による禁煙相談・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！
◎各共催団体による禁煙情報のパネル展示
◎スモーカーライザーで呼気一酸化炭素濃度を測定
◎口腔内カメラでお口のヤニチェック
◎禁煙標語優秀作品への表彰式
◎防煙・禁煙啓発劇
「田中家の禁煙ものがたり」劇団ここから
◎講演
「つくろう無煙環境を！～未来ある子どもたちのために～」
▶講師 高橋裕子(奈良女子大学保健管理センター教授)
▶問合せ 申し込みは不要です。直接会場にお越しください
加古川医師会 ☎079(421)4301

一般社団法人 加古川医師会 加古川内科医会 平成24年度 第9回 市民健康フォーラム 「心臓病治療の進歩～過去から未来へ～」

心臓病は、動脈硬化が主な原因となり、心臓に栄養を補給する冠動脈が狭くなったり、詰まる、心臓自身の力が弱まる、心臓の鼓動が不規則になるなどの症状が起こります。

心臓の治療は、薬物などの内科治療が進歩していましたが、人工心肺装置が発明され、ようやく心臓外科手術の発展が始まり、現在も心臓を巡る技術の研究が進められています。

今回は、専門の立場から心臓病の治療方法について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。

お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

- ▶日時 2月9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 市川靖典(いちかわ内科循環器科)
- ▶演題・講師
○「冠動脈形成術(PCI)～心臓カテーテル治療～」
角谷誠(加古川東市民病院 循環器内科)
○「不整脈治療～カテーテルアブレーション・ペースメーカー・内服薬等～」
清水宏紀(加古川東市民病院 循環器内科)
○「心臓・大動脈の外科手術～過去・現在そして未来～」
大保英文(加古川東市民病院 心臓血管外科)
- ▶問合せ ご質問のある方は、2月2日(土)までに下記へFAXまたは郵送・メールにてご送付ください。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 ☒079(421)4303
医師会ホームページ
<http://www.kakogawa.hyogo.med.or.jp/>
メールアドレス
office@kakogawa.hyogo.med.or.jp



40～74歳の播磨町国民健康保険加入者へ 特定健診結果提供のお願い

播磨町発行の特定健診受診票を用いずに他機関で健診を受けられた方には、健診結果の提供をお願いします。健診結果の提供にぜひご協力いただきますよう、よろしくお願いします。

- ▶内容 下記の項目が全てそろっている健診が対象
◎基本健診項目
・身体計測(身長、体重、腹囲)
・血圧
・生化学検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST、ALT、γ-GTP)
・血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)
・尿検査(尿糖、尿蛋白)
- ▶提供方法 健診結果のコピーをすこやか環境グループまで郵送していただくか、または、すこやか環境グループ窓口までお持ちください。こちらでコピーをとらせていただきます
※健診結果をご提供いただいた方には、健康づくり情報をお渡しします。
- ▶締切日 3月29日(金)
- ▶送付先・問合せ
〒675-0182 播磨町東本荘1丁目5-30
播磨町役場 すこやか環境グループ
☎079(435)2611

いずみ会料理講習会

- ▶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

●スローフードを体験しよう(節句料理)

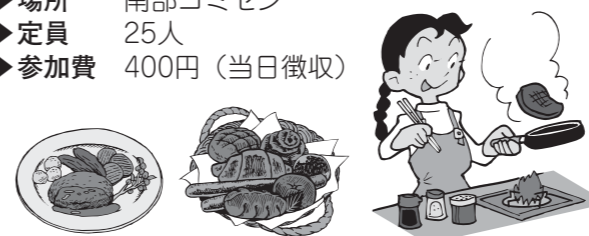
- 日本の伝統料理を作ってみませんか？
- ▶日時・場所 いずれも9:30～13:00
2月5日(火) 中央公民館
2月13日(水) 野添コミセン
2月15日(金) 中央公民館
2月20日(水) 南部コミセン
- ▶参加費 500円(当日徴収)

●男性料理教室

- ▶日時 2月16日(土) 9:30～13:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶参加費 500円(当日徴収)

●子育てママの料理教室

- ▶日時 2月8日(金) 10:00～13:00
- ▶場所 南部コミセン
- ▶定員 25人
- ▶参加費 400円(当日徴収)



期限は2月末までです！ 受けられましたか？特定健診

国民健康保険に加入されている40～74歳の方にお送りしている特定健診の受診期限が近づいています。期限間際になりますと混み合いますので、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40～74歳の方
- ▶受診期限 2月末日まで
- ▶場所 播磨町、加古川市、稲美町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月頃に郵送している受診票、国民健康保険証
- ▶その他 紛失された方は、国民健康保険証を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください

- ▶問合せ
すこやか環境グループ
☎079(435)2611



受けられましたか？歯周疾患検診 40歳・50歳・60歳・70歳の節目に受けましょう

いつまでも丈夫で健康な歯を保つためには、毎日の歯磨きと定期的な歯科健診をこころがけたいものです。ぜひ、この節目の時期に受診しましょう。

- ▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になれる播磨町民の方
- ▶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)
- ▶受診期間 2月末日まで
- ▶内容
・歯周疾患検診
・PMTC(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
※PMTCとは、日本語にすると、「専門家による機械的歯面清掃」です。毎日すみずみまで磨いているつもりでも、歯ブラシの届きにくいところなど、どうしても汚れが残りやすいところできてしまいます。そこで、毎日のブラッシングで清掃が難しいところをきれいにします。

- ▶費用 無料
- ▶持ち物
・健康保険証
・播磨町歯周疾患検診受診券
※対象者には、受診券を郵送しています。紛失された方は再発行しますので、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

2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	20日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成24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25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)	平成24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	8日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成21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)	5日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成24年9~10月 生まれの乳児の親	*母子健康手帳 事前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
センター健診	5日(火)、8日(金)、9日(土)、 15日(金)、18日(月)、21日(木)、 26日(火)、28日(木) 15日(金)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。	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)	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74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▶場所	対 象 者	備 考
健康相談	19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	14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

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 5日(火)、18日(月)、25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 13日(水)、27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 5日(火) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
酒害相談 ▶日時 5日(火) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	専門栄養相談 ▶日時 20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 18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

いつもの鍋料理をヘルシーに!

管理栄養士 松本 佳子

寒い日には体も温まる鍋料理が美味しいですね。野菜もたくさん食べることもでき、ヘルシーな印象を持たれる方も多いのではないのでしょうか。鍋料理はさまざまな食材を食べることができ、体も温まるすばらしい料理です。しかし、鍋料理の種類(こつてり系)や食べ方によってはヘルシーなはずの

鍋料理が、塩分やカロリーの摂りすぎになってしまう場合もあります。

以下にあげる落とし穴にはまっていますか?あてはまる項目のある方は注意しながら、いつもの鍋料理をよりヘルシーになるように工夫してみましょう。

3つの落とし穴

- ① 食材選び…バラ肉、鶏皮など脂の多い肉の部位やモツばかりになっている。→たくさん使用すると、カロリー・脂質の摂り過ぎになりがちです。
- ② 食べ方…好きなものばかり(肉・魚など)食べて野菜をあまり食べない。→食材によっては、カロリー・脂質・たんぱく質の摂り過ぎや、野菜不足になりがちです。
- ③ 鍋の後…うどん、中華麺、ご飯などを加えて汁まで残さず食べる→食べ過ぎると、塩分の摂り過ぎや炭水化物の摂り過ぎになりがちです。

落とし穴 解決策

- ①の落とし穴の方は…なるべく牛肉、豚肉、ひき肉は赤身の多い部位を選びましょう。鶏肉は皮を取り除きましょう。モツは多量の使用を控えましょう。
- ②の落とし穴の方は…あらかじめ食べる前に肉や魚の食べる量を決めておきましょう。野菜も食べるように心がけましょう。※野菜から食べ始めることもお勧め。
- ③の落とし穴の方は…野菜などをたっぷり加え、具沢山にして、炭水化物や汁の量を控えましょう。



播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

皆さんはどんな時に年齢を感じますか? たとえば、「走るとすぐに息が切れる」「階段を登ると次第に足が上がらなくなる」「夜更かしをすると次の日がつらい」「仕事に對して集中力が続かない、頑張りがきかなくなつた」などのとき、思わず「体力がなくなつたなあ」とつぶやいてしまいませんか? 先にあげた「走ると…」「階段を…」の場合は、明らかに運動能力が低下したことを指しています。一方、「夜更

筋肉は健康のバロメーター

「サルコペニア」とは、「加齢に伴う筋力の低下、または、老化に伴う筋肉量の減少」を指す老年症候群のひとつです。筋肉量は30歳ごろがピークに、その後は加齢とともに低下します。サルコペニアは高齢化が進む日本で深刻な健康問題となっています。

サルコペニア肥満とは

今、見た目では分からないある肥満が目を集めていま

「サルコペニア肥満」とは、筋力低下と肥満が同時に起こる状態です。見た目は太っているように見えますが、筋肉量が少なく、脂肪が多いため、健康リスクが高くなります。

筋肉は体の資本筋

筋肉は、日常の生活活動より負荷をかける運動などによる刺激と、たんぱく質、アミノ酸などの摂取によって増加します。

そのためには、①筋肉(量)に応じた適度な負荷をかけるレジスタンストレーニングの実施と、②食事の際に栄養の偏りに気をつけて十分な量のたんぱく質、筋肉や骨の合成に重要な役割を果たす必須アミノ酸を摂取することを心がけましょう。