

平成25年度 播磨町 すくすく健康づくりカレンダー

※各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報はりに掲載している「保健行事」で日時、場所をお確かめください。

▶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		18				21				18		
まんまクッキング	9		4		6		1		3		4	
2歳児育児教室			17			30			16			17
乳児健診	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
対象者	H24.12生	H25.1生	H25.2生	H25.3生	H25.4生	H25.5生	H25.6生	H25.7生	H25.8生	H25.9生	H25.10生	H25.11生
10ヵ月児健診	協力医療機関での個別健診											
対象者	H24.6生	H24.7生	H24.8生	H24.9生	H24.10生	H24.11生	H24.12生	H25.1生	H25.2生	H25.3生	H25.4生	H25.5生
1歳6ヵ月児健診		10		5		6		1		10		7
対象者		H23.9~10生		H23.11~12生		H24.1~2生		H24.3~4生		H24.5~6生		H24.7~8生
3歳児健診	12	17	14	12	9	13	11	8	13	17	14	14
対象者	H22.1生	H22.2生	H22.3生	H22.4生	H22.5生	H22.6生	H22.7生	H22.8生	H22.9生	H22.10生	H22.11生	H22.12生

すくすく教室

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

●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18日(土)、9月21日(土)、平成26年1月18日(土) 13:30~15:30

●南部子育て支援センター

▶日時 7月20日(土)、11月16日(土)、平成26年3月15日(土) 10:00~12:00
▶持ち物 母子健康手帳

●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を育てましょう。

▶時間 14:00~16:00
▶場所 中央公民館
▶持ち物 母子健康手帳

●2歳児育児教室

そろそろ歯も生えそろったら、さあ、むし歯をつくらぬよ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・食事のことを学びましょう。

▶時間 10:00~11:30
▶場所 福祉会館
▶持ち物 母子健康手帳

健康診査のご案内

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

●乳児健診

▶受付時間 13:00~13:20
▶場所 福祉会館

●10ヵ月児健診

▶場所 播磨町、稲美町、加古川市の協力医療機関

●1歳6ヵ月児健診

▶受付時間 13:00~14:00
▶場所 福祉会館

●3歳児健診

▶受付時間 13:00~13:30
▶場所 福祉会館

先月号の広報はりと一緒に配布したはりまマップを見れば、どの施設に赤ちゃんの駅があるのかひと目でわかります。

▼赤ちゃんの駅問合せ
福祉グループ ☎079 (435) 2362
▼はりまマップ問合せ
企画グループ ☎079 (435) 0356



赤ちゃんの駅を利用してアクティブに子育てしよう!!

播磨町では、乳幼児を連れた親子が安心して外出できる環境を整えることにより、子育て支援の推進を図るため、授乳やおむつ替えなどのできる公共施設に「赤ちゃんの駅」を設置しています。

外出中におむつ替えや授乳を行う場合にご利用できます。施設には「のぼり」やステッカーを表示していますのでお気軽にお立ち寄りください。

平成25年度定期予防接種予定表



■ 個別接種 BCG・四種混合 (または、三種混合・不活化ポリオワクチン)、麻しん風しん混合・二種混合・日本脳炎

▶接種場所 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予約してください。

種類	対象年齢	注意事項
BCG	生後1歳未満 (生後5~8ヵ月が望ましい)	接種年齢が平成25年4月1日より変更になっています。
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	1期初回 (3回) 1期追加 ※計4回	生後3~90ヵ月未満 (生後3~12ヵ月が望ましい) ※三種混合及び不活化ポリオ接種を受けていない方が対象です。 1期初回は3~8週間の間隔で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。
三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	1期初回 (3回) 1期追加 ※計4回	生後3~90ヵ月未満 (生後3~12ヵ月が望ましい) 1期初回は3~8週間の間隔で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。
不活化ポリオ	1期初回 (3回) 1期追加 ※計4回 ※生ポリオを接種した回数により、接種回数が異なります	生後3~90ヵ月未満 (生後3~12ヵ月が望ましい) 1期初回は3~8週間の間隔で3回接種します。追加接種は、初回終了後、6ヵ月以上の間隔において1回接種します。 ※任意接種で不活化ポリオワクチンを1~3回接種されている方についても、対象年齢であれば、不足分を接種することができます。
麻しん風しん混合	1期 2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19年4月2日~平成20年4月1日生) 接種期間は、平成25年4月1日~平成26年3月31日までです。
二種混合 (ジフテリア・破傷風)		満11~13歳未満 (11~12歳が望ましい)
日本脳炎	1期初回 (2回) 1期追加 ※計3回 2期	生後6~90ヵ月未満 (3歳が望ましい) 平成17年度から21年度にかけての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4月2日から平成19年4月1日生まれの者) に対しては、左記の対象年齢に限らず、4歳以上20歳未満に日本脳炎予防接種が受けられます。この年齢で、明石市の医療機関で接種を希望される方は、手続きが必要です。予防接種予診表と接種券を持参の上、すこやか環境グループまでお越しください。 満9~13歳未満 (9~10歳が望ましい)

予診票、接種券については、対象となる方には郵送していますが、転入などでお持ちでない方は、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。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

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	17日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成24年 12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25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24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	12日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22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)	9日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成24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26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26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24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 栄養相談	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)
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)

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 8日(月)、22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 10日(水)、24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 8日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
酒害相談 ▶日時 8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 17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 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。

平成25度 播磨町 いきいき健康づくりカレンダー

▶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	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
糖尿病相談	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13
健診結果説明会						26	24					
特定健診	5月~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5月号広報と同時に配布する「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				2, 26		6, 25	7	7	3	23	4	
特定健診 (中央公民館健診)				22, 23					9, 10			
歯周疾患検診	4/1~2/28											
子宮がん個別検診	4/1~2/28											
巡回がん検診		7/22, 23 中央公民館			7/24, 27 福祉会館				7/29, 30, 31 蓮池小学校			

※各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報はりまに掲載している「保健行事」で日時、場所をお確かめください。

いきいき(大人の健康づくり)教室

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●健康・栄養相談

- ▶相談時間 13:30~15:30
予約必要
- ▶相談場所 福祉会館
- ▶持ち物 健診結果、食事記録

健診の結果で気になることがある方、脂質異常症、糖尿病と言われたがどうしたらいいかわからない方など、健康や食事に関する相談をお受けします。

●糖尿病相談

- ▶相談時間 13:30~15:30
予約必要
- ▶相談場所 福祉会館
- ▶持ち物 検査結果、食事記録

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。



がん検診のご案内

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●がん検診

- ▶検診場所 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

18歳以上の播磨町の住民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回の受診となるため、平成24年度に受診された方は受診できません) 月1回程度、会場までの送迎バスを運行しています。(バスを希望される方は、必ず申し込み時にあわせてお申し込みください)

●子宮がん個別検診

- ▶検診場所 加古川市、稲美町の医療機関(婦人科)
- ▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923

18歳以上の女性ならどなたでも受けられます。(2年に1回の受診となるため、平成24年度に受診された方は受診できません) まずは、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、医療機関に予約をし、受診してください。



お元気ですか？

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

毎日食べていますか？朝食のお話 保健師 前川 啓子

4月から新生活を迎え、今までと生活リズムが変わった、という方も多いのではないのでしょうか。

みなさんは毎日朝食を食べていますか？「朝食よりも寝ていたい…」 「朝食を作るのが面倒くさい」など、色々な理由で朝食を食べていない方が最近増えています。

朝食は、昼食や夕食に比べ、軽く見られがちですが、1日の活動の源として大切な役割をもっています。しかし、夕食を遅い時間にお腹いっぱい食べると、朝食を食べる気がしないということがあります。忙しい毎日を過ごしておられるとは思いますが、生活習慣を見直してみましよう。

また、朝から元気に活動するためには、簡単なものでよいので、肉や魚、卵などの主菜と野菜や海草などと一緒にとるようにすると、朝食のバランスがよくなります。前日の晩に準備しておく（多めに作っておく）と、忙しい朝でも朝食をとりやすくなりますよ。ご自分の朝食の内容を振り返り、元気に新しい生活を過ごしましょう。

《朝食を食べるといいことてんこもり！》

- ①脳を活発にする
脳は、寝ている間でも休みなく働いているため、朝、目覚めたときには、夕食で得たエネルギーが消費され不足した状態になっています。そのため、脳が働くエネルギーを補う必要があります。穀類や果物にはエネルギーとなるブドウ糖が多く含まれています。朝食をしっかり取ることで、集中力や記憶力が高まります。
- ②体温を上げる
寝ている間に低下した体温を上げる効果があり、血流がよくなるので、体が元気に動き出します。
- ③胃腸の働きを活発にする
胃腸の働きが活発になり、便通がよくなります。朝食後にトイレに行く習慣を身につけると、便秘の解消につながります。



活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター ☎079(435)5578

体幹トレーニング

最近よく耳にする「体幹トレーニング」。一流スポーツ選手やダイエッター情報などで良く耳にする「体幹」とは、一体どの部分のことなのでしょう？

体幹とは、肩から腰周りまでの胴体部分のことです。文字通り、体の幹となる部分を指します。体幹には肩から腹部、腰から太ももに繋がる筋肉が通っており、背中側の筋肉も体幹に含まれています。また、筋肉だけでなく、背骨や肋骨、肩甲骨などの骨も体

- 幹の一部です。
- 人体の土台である骨盤
- 人体の大黒柱である背骨
- 姿勢を保持する深層筋
- 体を動かすための表層筋
- 生命維持に大切な臓器

体幹は人の姿勢を決定づける最も大きな要素です。体幹の筋肉を鍛えると骨盤が正しい位置や角度になり、自然に姿勢が良くなります。腕や脚部の動きがスムーズにできるようになり、体が安定しやすくなるのです。また、体幹部の不調は肩こりや腰痛などの不定愁訴の原因ともなりやすいとも言われています。

さらに、体幹には太い筋肉が集まっているため、鍛えることで代謝が良くなるというメリットもあり、エネルギー消費が高まるため痩せやすい体に変身できるのです。

私たちを取り巻く現代社会。様々な要因が私たちの体幹を弱くさせています。例えば車。人間の基本機能である直立二足歩行（歩く）。この「歩く」時間や歩数が少なくなるにより体幹の弱

化が叫ばれています。1日1万歩で現状維持。1万5千歩で機能向上と言われるいます。1日何歩、歩いていますが？
たくさん歩く、たくさん身体を使うというのは言うまでもありませんが、ただやみくもに歩くよりも姿勢を整え動きやすくすることによって効果的に動くことができます。また障害のリスクも低くすることが出来ます。

体幹トレーニングにトライしてみましよう

- ▶ チャレンジ体験会
- ▼日時 3月29日(金)～4月27日(日)
- 金曜日 午前12時10分～
- 土曜日 午前12時30分～
- (各40分間)
- ▼場所 いきいきセンター
- 2階スタジオ
- ▼費用 金・土曜日各コース2千100円(計5回)
- ▼定員 各コース15人
- ※詳しくは、いきいきセンターまでお問い合わせください。

播磨町教育委員会から学校教育及び社会教育についての教育広報を、今年度も広報はりまの紙面でお伝えしていきます。年度のはじめにあたり、『播磨町の教育』について、教育重点項目と具体的な取り組みをお知らせします。
▶問合せ 学校教育グループ ☎079 (435) 0545

基本方針

1. 自立して社会で生きていく力を育てる
2. 家庭・学校園・地域社会との連携を密にし、きめ細かな取り組みを進める
3. わがまちふるさと播磨町に誇りをもち、生涯にわたって、いきいきと学び続ける機会や場をつくる

徳 自らあいさつしよう

豊かな心で人権を尊重し、自覚と責任をもち、主体的に行動する人

- 道徳教育の充実に努めます
- 人権課題を明確にし、いじめなどの課題解決への取り組みを推進していきます
- 「いのちを大切に教育」の充実に図ります

播磨町に誇りをもち いきいき きらめく人

知 自ら学習しよう

夢や志をもち生涯学び続ける人

- 保・幼・小・中の連携により“学び”と“育ち”を重視した教育を推進していきます
- ふるさと播磨町に愛情と誇りがもてる温かなふれあいによる学習の場を創造していきます

体 自ら体を鍛えよう

健やかな体をもち、自他の安全を大切に人

- 生涯にわたる健康の基礎を培う学校保健の充実と体力づくりを進めます
- 様々な危機から身を守る対応力を育んでいきます
- 進んで参加できるスポーツ活動の催しを提供していきます

播磨町の教育 — 古代から未来へ — くまのこ くるまのこ くるまのこ