

11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25年 7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12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25年 1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	1日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成24年3・4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	8日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 8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	16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 ※年齢は平成26年3月31日時点

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
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歳の町民 ※対象者には個別に 通知しています。	無料	協力医療機関に 電話で予約のう え、受診してく ださい。

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
センター健診 (特定健診) (がん検診)	1日(金)、7日(木)、 13日(水)、19日(火)、 22日(金)、28日(木)、 30日(土) 7日(木)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歳以上の町民 (ただし ・乳がん検診 ・肝炎ウイルス検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳)	・肺がん(結核)700円★ ・胃がん1,400円★ ・大腸がん1,000円★ ・子宮がん1,200円★ ・骨粗しょう症500円 ・乳がん3,300円 ・肝炎ウイルス(B型・C型)1,000円 ・基本健診1,000円 ★印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に 1度の検診です。	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923
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(9医療機関)	18歳以上の町民 ※平成24年度に受診 された方は、受診 できません。	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。	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923
検診料金の減免について ①生活保護世帯 ②町県民税非課税世帯 の方は、加古川総合保健センターに申し込み後、 印鑑(朱肉を使うもの)を持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください。				

内容	日時▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
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

11月の保健相談 ※電話予約制です。お申し込みは各課まで。

こころのケア相談 ▶日時 11日(月)、18日(月)、25日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課☎079(422)0003 酒害相談 ▶日時 11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) 9:10~10:15 ▶申込み 健康管理課☎079(422)0002 若者の心と体の相談 ▶日時 11日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課☎079(422)0003	歯と口の健康相談 ▶日時 18日(月) 13:30~15:00 ▶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
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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。

特定健診を受けましょう

国民健康保険に加入されている40~75歳の方には、特定健診のご案内をお送りしていますが、もう受けられませんか? 年に1度は健診をお受けいただき、健康管理にお役立てください。

- ▶対象 播磨町国民健康保険加入している40~75歳の方(年齢は、年度末年齢)
- ▶締切日 平成26年2月末日
- ▶場所 加古川市加古郡の医療機関及び加古川総合保健センター
- ▶内容 問診(服薬歴など)、身体計測(身長、体重、腹囲)、血圧測定、尿検査(尿糖、尿蛋白)、血液検査(脂質、糖質、肝機能検査)、診察
※今年度から、血液(クレアチニン、尿酸)検査の項目が増えました。
- ▶費用 無料
- ▶必要書類 受診票

※紛失された方は、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。
※国民健康保険に途中加入し、4月以降に健診を受けておらず、播磨町特定健診を希望される方は、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。

※加古川総合保健センターでは、がん検診も同時に受診することが可能です。ご希望の方は、加古川総合保健センター☎079(429)2923までお申し込みください。

※9月20日までに特定健診を受けていない方には、10月下旬以降に電話にて連絡させていただく場合があります。ご了承ください。

▶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

- ▶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

●『米料理』(ご飯の良さを見直して)
お米料理を作って食べて、健康・文化・環境などの様々な面からお米の良さを見直してみましょ。

- ▶日時 11月5日(火) 9:30~13:00
- ▶場所 中央公民館 ▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室
▶日時 11月16日(土) 9:30~13:00
▶場所 中央公民館 ▶費用 500円(当日徴収)

●子育てママの料理教室
▶日時 11月22日(金) 10:00~13:00
▶場所 南部コミセン ▶費用 400円(当日徴収)
▶定員 25人

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

11月8日は、「11(いい)8(歯)の日」です。いつまでも丈夫で健康な歯を保つためにも、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診を心がけましょ。



▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる播磨町民

▶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 平成26年2月28日(金)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 播磨町歯周疾患検診受診券、健康保険証
※対象者には、受診券を郵送しています。紛失された方は、すこやか環境グループ窓口で再発行しますので、お越しください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

一般社団法人 加古川医師会、加古川内科医会 平成25年度 第6回 市民健康フォーラム 「知ってますか? 身近な病気 糖尿病! ~良好な血糖コントロールをする事が大切です~」

糖尿病とは、インスリンの作用が十分でないためブドウ糖が有効に使われず、血糖が高くなっている状態のことです。血糖値が高い状態が続くと様々な合併症が起こります。糖尿病の合併症には、糖尿病に特有な3大合併症「網膜症」「腎症」「神経障害」と心筋梗塞・脳卒中などがあります。よって、合併症予防には早期からの血糖管理と動脈硬化への対策が必要です。

- ▶日時 11月30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 播磨治(はり内科クリニック)
- ▶テーマ・講師 「糖尿病とは」井上徹(井上内科医院)

「糖尿病合併症について」前田裕一郎(前田内科医院)
「糖尿病の治療について」多木純子(多木クリニック)
▶問合せ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

新教育長、新教育委員の紹介

10月1日付けで横田一さんが教育長に、石澤雄一郎さんが教育委員に就任しました。
▶問合せ 教育総務グループ ☎079(435)0533

教育長 就任のごあいさつ



横田 一

このたび、10月1日付けで、播磨町教育委員会教育長を拝命いたしました横田一と申します。

昭和51年、播磨町で教職に就いて以来、30年以上播磨町の教育にかかわらせていただきました。そして今回、教育長という立場で恩返しができることは、誠に光栄でその重責に身の引き締まる思いがしております。前任の藤原暁美教育長と同様にご支援ご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

国では、昨今の様々な教育課題をめぐって大きな改革の流れの中にあります。子どもは社会の希望の象徴です。目の前の子もたち知・徳・体バランスのとれた確かな成長を願い、夢と希望を抱き自信を持って生きていく子を育てていくことは未来への投資です。

そのために、学校・家庭・地域が連携し、大人社会が一丸となって取り組んで行くことが求められます。

また、生涯学習として、幼児から高齢者までの多様なニーズに応えるため、学習の場を整備し、社会教育・スポーツの振興を図っていく必要があると考えています。

地域に開かれた、地域とつながる教育委員会を目指して、誠心誠意取り組んでいきたいと考えています。皆さま方の心強いお力添えと温かいご支援をよろしくお願いいたします。

教育委員 就任のごあいさつ



石澤 雄一郎

このたび、教育委員という大役を拝命し、身の引き締まる思いでございます。播磨町に生まれ育ちまして、これまで播磨保育園、播磨幼稚園、播磨小学校、播磨南中学校、そして播磨南高校に在園・在学させていただきました。長らくこちらに在住いたしておりましたが、平成19年4月から転勤により兵庫県北の豊岡市に在住しています。しかしながら、もちろん播磨町が自分の故郷でございますので、今回を機に微力ながらご恩返しができればと考えております。

ご承知のとおり県の北部では過疎化が急速に進展しています。このような環境下におきまして、地域活性化と中小企業の振興に関わる仕事に従事させていただいておきまして、同時に大学院生としてこれらに関する研究をしています。

非才の身には甚だ重く感じられる大任ですが委員をはじめ、ご関係の皆様方のご支援をいただきまして責務を全うしたいと存じます。何卒よろしくお願い申し上げます。

お元気ですか?



はりま健康プラン(第2次)⑥ アルコール編 「適量を知って健康! アルコール」

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

お酒は心身の疲労回復などに効果がありますが、毎日の飲酒や多量飲酒すると、肝障害やがんなどの疾患を招くだけでなく、アルコール依存症やアルコール性認知症などを引き起こし、家庭や職場においていろいろな問題を引き起こすこととなります。最近では、女性の依存症者や未成年の飲酒者も増加傾向にあります。

計画作成時のアンケート調査によると、50歳代で飲酒習慣を持つ人が目立って多く、40~50歳代で多量飲酒する人の割合は2割弱あり、働きざかりの世代であるため健康への影響が懸念されます。また、中学生で2割弱、高校生では4人に1人の割合で飲酒経験があるという結果がでています。この経験が、飲酒の習慣化につながらないように注意が必要です。

アルコールが悪いわけではありませんが、アルコールがからだに及ぼす影響について、正しい知識を持ち、適正な飲酒を実践しましょう。

- 《一人ひとりの取り組み》
- ・適正飲酒について理解し、適量を心がけましょう
 - ・週に2日は休肝日を作りましょう
- 《みんなの取り組み》
- ・周りの人に無理にアルコールを勧めないようにしましょう
- ◀全てほとんど同じアルコール量です!(約20g)▶



「医者に酒をやめるように言われたが、焼酎ならいいだろう、ビールならいいだろう」といわれる方がよくいます。答えは、どれも同じです。私はビール派、あなたは何派?

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

これからこの季節の入浴法

秋も深まり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。これからの時季に気を付けたいのが、入浴時の急激な温度変化に伴って起こる事故。ヒートショックとも呼ばれ、高齢者に起きやすく、命に関わる事故も多く発生しています。

入浴時は体の表面全部が温度変化にさらされます。高齢になって体温調節がスムーズにいかなくなると、冬場の大きな温度差は極めて重い負担となります。

- どうすれば予防できるか**
- 1 脱衣所と浴室を暖め、熱い湯ではなく、ぬるめの湯に入ると良いでしょう。
 - 2 室温は20度以上が好ましい温度です。脱衣所は暖房器具を使うのが手軽です。浴室に暖房設備がない場合、シャワーヘッドを壁面のフックにかけた状態で湯を出し、浴槽に注ぐと浴室全体が暖かくなります。蛇口から湯をはる場合より湯温が下がるため、湯温をやや高めに行きましょう。
 - 3 同居家族がいる場合、誰かが入った直後なら浴室内が暖かいのでオススメです。
- 入浴の目的は、からだを洗淨することだけではありません。毎日、時間や仕事に追われている人にとって、最も身近なリラククスを得る手段です。ただ、気分転換や疲れをとるための入浴でも、からだには負担となることもあります。自分の健康状態にあわせて、安心安全な入浴を心がけましょう。

家庭教育コラム⑤ 子育てのための「かがやく未来のために」

家庭教育推進委員会

「家庭教育の基礎は、子どもとしっかりと向き合うことからポイント③」

【様々な体験をさせよう!】
いろいろな発見があるよ!

●地域の行事に参加しよう!
地域の伝統行事や公民館行事、コミセン行事などを利用し、参加してみるのも体験のチャンスです。毎月の広報や、図書館、公民館、コミセンのチラシなどで情報をゲットし、興味のあるものから参加してみよう。

●さまざまな年代の子とふれあおう!
尊敬の気持ちや憧れ、優しさや思いやりの心は、いろいろな経験を通して育まれます。時には我慢すること、人に頼られることも、心の成長に大きな糧となります。