

## 健康美づくり運動教室

- ▶ **日程** 12月17日～3月18日の毎週火曜日の計12回(12月31日及び2月11日は休み)
- ▶ **時間** 10:00～11:30
- ▶ **場所** 健康いきいきセンター3階
- ▶ **内容** チェアエクササイズ チェアエクササイズとは、椅子に座って行う体操で、膝や腰に負担がかかりません。また、椅子に座って行う体操ですが、強度は個人にあったようにできますので、どなたでも参加できます。
- ▶ **費用** 1,000円(初回徴収)
- ▶ **持ち物** 水分補給できるもの、汗ふきタオル ※動きやすい格好でお越しください。
- ▶ **申込み・問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## いずみ会料理講習会

- ▶ **持ち物** エプロン、ハンダナ、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
- 『食物繊維をしっかりとって』(おもてなし料理)
  - ▶ **日時・場所** いずれも9:30～13:00  
12月3日(火)中央公民館、11日(水)野添コミセン、18日(水)南部コミセン、20日(金)中央公民館
  - ▶ **参加費** 500円(当日徴収)
- **男性料理教室**
  - ▶ **日時** 12月21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** 12月6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)

## 加古川医師会

### たばこの害に関する標語『禁煙標語』を募集します

**NO!**



たばこによる様々な健康被害、社会的損失が問題となっている中、一般住民に対して禁煙の必要性を広く啓発し、健康に対する意識を高めるとともに、未成年の喫煙を防ぎ、たばこのない社会を目指す活動に関する標語を募集します。

※優秀作品には第8回禁煙支援フォーラム当日に、賞状及び記念品を進呈いたします。また、作品を会場内に掲示します。

▶ **応募資格** 加古川市、高砂市、稲美町、播磨町に在住または在勤の小学生以上の方(小学生・中学生の方は、原則学校を通じて応募してください)

▶ **応募要件** 応募作品は、自作で未発表のものに限ります。応募は1人1点とします。字数制限はありません

▶ **応募方法** 加古川医師会ホームページから応募用紙をダウンロードして必要事項を記入のうえ、下記の応募先まで郵送、FAXまたはメールでご応募ください

▶ **締切日** 平成26年1月14日(火)必着  
応募方法など、詳しくは加古川医師会ホームページをご覧ください

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

▶ **申込み・問合せ** 加古川医師会  
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12  
FAX 079(421)4303  
Eメール: office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

## 風しん抗体価検査を行います!

妊婦が風しんにかかると、生まれてくる子どもが先天性風しん症候群にかかる可能性があります。そのため、女性が安心して妊娠・出産できるように、女性(妊婦は除く)や周囲の人が風しん抗体価を調べ、予防接種が必要かどうかを判断していただくために、風しん抗体価の無料検査を行います。

▶ **対象** 播磨町民で検査を希望する方

▶ **日時** 12月9日(月)9:30～11:00

▶ **場所** 中央公民館

▶ **費用** 無料

▶ **手続きの流れ**

①12月6日(金)までに、すこやか環境グループに電話で申し込む

②検査日当日、採血による風しん抗体価検査

③約2週間後、風しん抗体価検査の結果が郵送で自宅に届く

▶ **当日必要な物** 朱肉を使う印鑑

▶ **申込み・問合せ** すこやか環境グループ

☎079(435)2611

## 風しん予防接種費用を助成します

女性が安心して妊娠・出産できるよう風しんの予防接種の費用を助成します。

接種を希望される方は、事前にすこやか環境グループにて助成券発行の手続きを行ってください。

▶ **対象** 播磨町民で接種を希望する方

※過去に風しんにかかったことがある方、風しんの予防接種をうけたことがある方も対象です。

▶ **対象となるワクチン**

・MR(麻しん風しん混合)ワクチン

・風しん単独ワクチン

▶ **助成金額** 上限5,000円

※接種費用が5,000円以下である場合は、実際に支払われた接種費用が助成の上限となります。

▶ **助成期間** 平成26年3月31日まで

▶ **場所** 播磨町・加古川市・稲美町・高砂市の指定医療機関

▶ **助成券の発行手続きに必要な物** 朱肉を使う印鑑  
※手続きは、郵送でも可能です。郵送の場合は、申請書をホームページからダウンロードしてください。

▶ **償還払いについて** 平成25年6月1日以降に、①助成券を使用せずに接種された方、②指定医療機関以外で接種された方は、すこやか環境グループで償還払いの手続きができます

▶ **償還払い手続きに必要な物**

朱肉を使う印鑑、振込先のわかるもの、領収証(原本)、予防接種済証(ワクチンの種類、接種を受けた方の氏名、接種日、医療機関名が確認できるもの)

▶ **注意点** 妊娠中の方は接種できません。女性は、接種前1ヵ月、接種後2ヵ月は避妊する必要があります

▶ **問合せ** すこやか環境グループ

☎079(435)2611

## 中央公民館健診を実施します



▶ **日時** 12月9日(月)、10日(火)  
9:30～11:30

▶ **場所** 中央公民館

▶ **内容** 特定健診及びがん検診(肺・胃・大腸がん)、骨粗しょう症、肝炎ウイルス検査

▶ **費用** ※年齢は平成26年3月31日時点

内容	対象	費用
基本健診	30歳～39歳	1,000円
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	無料
肺がん(結核)*	18歳以上	700円
胃がん*	18歳以上	1,400円
大腸がん*	18歳以上	1,000円
骨粗しょう症	18歳以上	500円
肝炎ウイルス(B型・C型)	40歳以上	1,000円

\*がついている検診については、65歳以上の方は無料です。

▶ **検診料金の免除について**

生活保護世帯、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、朱肉を使う印鑑を持参の上、すこやか環境グループまで申請手続きをお越しください

▶ **申込み** 加古川総合保健センター

☎079(429)2923

▶ **その他** 特定健診受診票を紛失された方は、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

● **脳元気度測定・血管年齢測定を行います!**

▶ **日時・内容**

12月9日(月)健診終了後 脳元気度測定

12月10日(火)健診終了後 血管年齢測定

▶ **場所** 中央公民館でいずれか一方のみ測定します

▶ **対象** 下記の日程で中央公民館で健診を受ける方  
※健診を受けない方の測定日時と場所は下記の通りです。

▶ **日時・場所**

12月9日(月)13:30～ 福祉会館

12月10日(火)14:00～ 中央公民館

▶ **申込み・問合せ**

事前に申し込みが必要で

すこやか環境グループ

☎079(435)2611



「いきいき100歳体操」とは、重りを使った筋力運動です。イスに座って30分ゆっくり手足を動かします。新しく教室を始めた方が3人集まれば開催を応援します。保険年金グループにお問い合わせください。

セフレ自治会の皆さんは、毎週、木曜日の10時から11時まで、マンション集会所で元気がアップ!中です。

きっかけは、運動を続けるのと体調がいいこと、会釈する程度のご近所付き合いを少しさびしく感じていた方が、同じ思いのご近所さんや管理さんの協力を得て、掲示板に参加募集を出したことです。平成24年11月末から開催し、集まった人の中からジャンケンで世話人さんを3人決め、お気軽にご参加ください。

セフレのご近所皆さん、



セフレ自治会  
地域でいきいき100歳体操

体操を通した淡いご近所付き合いが始まりました。

みんなで輪になって100歳体操の後、簡単な体操をひとりひとつずつ。頭の体操を兼ねた動きも入って笑顔がはじけます。ちょっと近況報告で「最近よかったですね?」「近頃、自宅のベランダから見る夕日がきれいでね。ひとりで見ると見ていたよ」という話に心誘われ、改めて夕日に見入ったことも。もちろん生活に役立つ情報交換もいっぱい。体操が1番だけど、おしゃべりも1番という明るく元気なセフレの皆さんです。

体操の効果を知ると「来る前は身体が重くても、帰る時は軽い」「膝痛でできなかったのに、気づけば正座して新聞を見ていた」「集会所なので、エレベーター移動だけでOK」「ご近所の方と話ができて楽しい!」

# 12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	18日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成25年 8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26年1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) ※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。	平成25年 2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
3歳児健康診査	13日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 9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)
2歳児育児教室	16日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成23年10月~ 12月生まれの幼児	*母子健康手帳
まんまクッキング (離乳食講習会)	3日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成25年7月~8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 ※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)	3日(火)、4日(水)、 11日(水)、16日(月) 3日(火)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。	・特定健診 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。 ・後期高齢者健診 無料 ※後期高齢者医療被保険者証と介 護保険被保険者証を持参してく ださい。	加古川総合保健 センター(受診 券を郵送します) ☎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	17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	12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

## 12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

<p>こころのケア相談</p> <p>▶日時 9日(月)、16日(月) 13:00~14:00</p> <p>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p> <p>酒害相談</p> <p>▶日時 9日(月) 13:00~14:00</p> <p>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p>	<p>エイズ・肝炎ウイルス検査相談</p> <p>※原則として匿名で無料実施します。</p> <p>▶日時 11日(水)、25日(水) 9:10~10:15</p> <p>▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002</p> <p>若者の心と体の相談</p> <p>▶日時 9日(月) 13:00~15:00</p> <p>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p>	<p>歯と口の健康相談</p> <p>▶日時 16日(月) 13:30~15:00</p> <p>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p> <p>専門栄養相談</p> <p>▶日時 18日(水) 9:30~11:30</p> <p>▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002</p>
--	--	--

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?



## はりま健康プラン(第2次)⑦ 健康チェック 「一に健診 二に健診 毎年受けて 健康管理」

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

兵庫県が算定した健康寿命(健康で自立して暮らすことができる期間)のデータからみると、播磨町は、兵庫県内でも健康寿命が短く、死亡者の約6割を「がん」「心疾患」「脳血管疾患」が占めているという結果が出ています。また、特定健康診査の結果でみると、糖尿病のリスクを有する人が非常に多いことも明らかになりました。これらの結果からも、生活習慣病やがんの予防が重要課題となっています。

健診を受け、健診結果を知ることは、自分の健康のバロメーターであり、また、がん検診は早期発見に効果的です。しかし、「必要ない」「忙しい」などの理由から受診していない人が多いのが現状です。自分自身や家族のために、一人ひとりが自らの健康維持・増進への心がけの意識をもつとともに、健診やがん検診を受け、健康寿命の延伸を図りましょう。

### 《一人ひとりが取り組みましょう》

- ・がんや生活習慣病についての知識をもち、毎年健診(検診)を受けましょう
- ・健診受診後、適切な指導を受け、自分の生活習慣を見直しましょう
- ・かかりつけ医を持ち、健康管理に努めましょう

### 《地域で取り組みましょう》

- ・みんなで声をかけあい、積極的に健康づくりに取り組みましょう

### ●気を付けたい食事のこと

副菜(野菜、イモ、キノコ類、海藻)を毎食そろえて、自分に合った量を食べましょう。特に、キノコ類、海藻を多くとり、食物繊維をしっかりとることで、血糖の上昇を抑え、体重コントロールにも役立ちます。まずは、食生活から見直してみませんか。

## 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578

### 高齢者こそ筋トレを

健康度を高めるための運動は、目的によって大きく3つにタイプ分けすることができ  
ます。

1. 筋肉増強のための運動
2. 脂肪燃焼のための運動
3. 血液循環を促すための運動

筋トレの効果は、筋力や筋  
肉量と骨量の維持・増加がは  
かられ、骨粗しょう症、腰痛・  
膝痛、肥満・糖尿病の予防や  
改善の効果があり、さらに、  
基礎代謝の低下防止が促進さ  
れてその結果、活動性や行動  
の3つです。

筋力や筋肉量は減少し  
ますが、運動や筋トレを行え  
ば、この減衰量を減らすこと  
ができます。また加齢による  
運動の危険性(転倒やその他  
の障害)ないしデメリットよ  
りも、運動や筋トレを行うこ  
とのメリットの方がはるかに  
多いといわれています。米  
国スポーツ医学会は「運動に  
力を上させることができ抗  
加齢効果・生活力のアップが  
期待できます。

加齢に伴う、大腿四頭筋や  
上腕三頭筋などの主要な骨格  
筋の衰えは、30歳代を100%と  
すると70歳では、大腿四頭筋  
が50%位、上腕三頭筋が70%  
位の筋肉量となり、その相当  
然のことながら体力も低下し  
て、持久力・俊敏性・柔軟性  
も落ち活動力が減少します。

下肢の大腿四頭筋は、太も  
もの前側と外側にある4つの  
筋肉で、裏側にあるのが大腿  
二頭筋です。上肢の筋肉は力  
こぶといわれるのが上腕二頭  
筋で上腕三頭筋は裏側と外側  
にある二の腕といわれる肩か  
ら肘までの後面の筋肉です。

これらの筋肉は体幹部以外の  
重要な骨格筋です。

加齢により筋肉量は減少し  
ますが、運動や筋トレを行え  
ば、この減衰量を減らすこと  
ができます。また加齢による  
運動の危険性(転倒やその他  
の障害)ないしデメリットよ  
りも、運動や筋トレを行うこ  
とのメリットの方がはるかに  
多いといわれています。米  
国スポーツ医学会は「運動に

とって最も危険なことは何も  
始めないことである」と言っ  
ています。

筋肉については①筋肉は使  
わずにいると細くなり、適  
度に使用していると太くなり  
肥大する。②過度に使いすぎ  
ると障害を起こす。(ルーの  
法則)

この法則からも、加齢によ  
り筋肉を使わなくなると、さ  
らに筋肉が萎縮しその減衰速  
度を速めることとなりますの  
で、高齢者ほど心肺機能を高  
める有酸素運動と筋トレない  
し足腰や腕などを鍛える運動  
の必要性があるのがわかりま  
す。

### センターからのお知らせ

12月23日(祝)  
「クリスマスフェスティバル」  
今年も多めに盛り上げる内  
容で、皆さまのご参加をお待  
ちしています。(前売り券絶賛  
発売中)

12月28日(土)・29日(日)特別営業  
午後6時30分までの営業です。  
1月4日(土)特別営業  
午後6時30分までの営業です。  
恒例のお餅つきを行います。