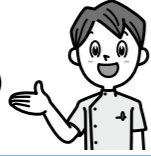


風しん注意報発令中!

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。これから春先にかけて、風しんが流行する季節になります。女性が安心して妊娠・出産できるよう、同居家族など

予防接種をおすすめします!



周囲の方々は、風しんにかからないように気をつけましょう。

《風しんにかからないためのポイント》

- ・風しんの流行時期はできるだけ人ごみには行かないようにしましょう
- ・手洗い・うがいを徹底しましょう
- ・咳エチケットを実践しましょう
- ・マスクを着用しましょう

風しんの予防接種費用の助成を行います

- ▶対象 播磨町民で接種を希望する方
- ▶対象となるワクチン 下記のいずれか一方のみ
 - ・MR(麻しん風しん混合)ワクチン
 - ・風しん単独ワクチン
- ▶助成費用 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になります。
- ▶接種できる医療機関 播磨町、加古川市、稲美町の協力医療機関
- ▶助成期間 3月31日(月)まで
- ▶助成券の発行手続きに必要なもの
 - 印鑑(朱肉を使うもの)、申請書(郵送の場合)
- ▶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

償還払いについて

3月31日までに手続きが必要です。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協力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

▶手続きに必要な物 印鑑(朱肉を使うもの)、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)

- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



予防接種、忘れていませんか?

病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて、一定の間隔で追加接種を受ける必要があります。まだ追加接種がお済みでない方は、春休みなどを利用して、お子さんの体調の良いときに接種してください。

対象者には予診票を送付しています。転入などで予診票をお持ちでない場合は、母子健康手帳をお持ちになってすこやか環境グループまでお越しください。

●二種混合(ジフテリア・破傷風)

- ▶対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日生(小学校5年生相当年齢)
- ※二種混合予防接種の接種年齢は、11歳～13歳未満ですが、小学校5年生での接種をお勧めします。

●麻しん風しん混合

- ▶1期対象 1歳～2歳に至るまで
- ▶2期対象 平成19年4月2日～平成20年4月1日生(小学校就学前の1年間)
- ※麻しん風しん混合予防接種(2期)の期限は、平成26年3月31日までです。期限が過ぎると無料で接種できませんので忘れずに接種してください。

●日本脳炎

- ▶1期対象 6ヵ月～生後90月(7歳6ヵ月)に至るまで
- ▷接種時期(標準的な接種期間)
 - 1期初回 3歳に達した時～4歳に達するまで
 - 1期追加 4歳に達した時～5歳に達するまで(1期初回終了後おおむね1年後)
- ▶2期対象 9歳以上13歳未満
- ▷接種時期(標準的な接種期間)
 - 9歳に達した時～10歳に達するまで

●経過措置

平成17年度から平成21年度にかけての接種の積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の接種を受ける機会を逃した人に対して、経過措置があります。

- ▶対象 平成7年4月2日～平成19年4月1日生
- ▶接種時期・方法 20歳未満までに合計4回接種
 - ※明石市の医療機関で接種を希望される方は、事前に母子健康手帳と予診票を持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください。

- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



「第4回 播磨町図書館を使った調べる学習コンクール」 入選作品決定

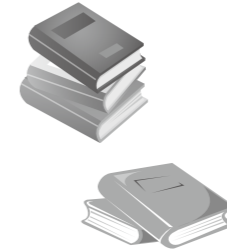


1月19日に表彰式を行い、奨励賞以上の作品を表彰しました。応募総数982点の中から、以下の43作品が入選いたしました。各賞の受賞者は下記のとおりです。なお優秀な作品は、公益財団法人図書館振興財団主催の「第17回図書館を使った調べる学習コンクール」(全国コンクール)に出品し、22作品が入選しました。(応募総数52,186作品)

▶問合せ 図書館 ☎079(437)4500

👑教育長賞(4作品)

- 小学生の部
 - 中島 悠(蓮池小学校5年)
 - 藪野 智香(播磨南小学校3年)
- 中学生の部
 - 上笹 のぞみ(播磨中学校2年)
- 一般の部
 - 木崎 實



👑図書館長賞(4作品)

- 小学生の部
 - 藤野 智朗(播磨小学校6年)
 - 杉ノ原 昂太郎(播磨南小学校3年)
- 中学生の部
 - 播磨中学校2年(和田 華苑、上笹 のぞみ、山脇 聖菜、細田 彩夏、割鞆 修大)
- 一般の部
 - 高木 賢一 ※全国コンクール優秀賞・毎日新聞社賞受賞

👑審査委員会賞(4作品)

- 小学生の部
 - 坂本 琉月(蓮池小学校5年)
 - 小中心結(播磨南小学校3年)
- 中学生の部
 - 中村 俊也(播磨南中学校1年)
- 一般の部
 - 藤川 真紀



👑ジョセフ・ヒコ賞(2作品)

- 小学生の部
 - 上月 愛梨(加古川市立別府小学校3年)
- 一般の部
 - 小栗 秀夫 ※全国コンクール優秀賞・活字文化推進会議賞受賞



👑奨励賞(8作品)

- 小学生の部
 - 浦木 駿(播磨南小学校6年)
 - 浦野 遥(播磨南小学校6年)
 - 石野 晃成(播磨南小学校3年)
 - 水野 栞里(播磨南小学校3年)
- 中学生の部
 - 上岡 綾乃(播磨中学校2年)
 - 龍 政樹(播磨南中学校2年)



●一般の部

- 澤田 秀隆
- あかねが丘学園第33回ふるさとコミュニティコース第3班(石田 雅敏、古藤 隆子、橘 哲夫、西海 良平、藤井 崇晴)

👑佳作(19作品)

- 小学生の部
 - 古川 海智(播磨南小学校6年)
 - 望月 柚那(播磨南小学校6年)
 - 入江 匡洋(播磨南小学校6年)
 - 岡尾 未空(播磨南小学校6年)
 - 藤原 霞(播磨南小学校5年)
 - 田村 彩花(加古川市立平岡東小学校5年)
 - 上笹 なつき(播磨小学校4年)
 - 中島 海音(播磨西小学校4年)
 - 宮田 樹(播磨南小学校4年)
 - 山口 彩音(播磨南小学校3年)
 - 東田 美憂(播磨南小学校3年)
 - 森口 日向(播磨南小学校3年)
 - 吉岡 咲笑(播磨南小学校3年)
 - 樽本 隼之介(蓮池小学校2年)
- 中学生の部
 - 新田 沙織(播磨南中学校3年)
 - 播磨南中学校2年(藤塚 沙彩、田上 佳奈、有藤 里美、楠 友里、廣谷 彩乃)
 - 田中 純治(播磨中学校1年)
- 一般の部
 - 田中 保
 - あかねが丘学園第33回ふるさとコミュニティコース3回生第7班(岩本 邦紘、嶋 勝美、辻本 浩務、長谷川 洋三、森本 直行)

👑優良学校賞(2校)

- 播磨南小学校 播磨南中学校

お元気ですか？



はりま健康プラン(第2次)③ 食の安全・安心の確保 「安全を 知って感じる 食の安心」

▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

近年、食の安全性に対する不安が増大しています。食の安全・安心を確保するためには、一人ひとりが、食の安全性に関する正しい知識を身につけ、自らの判断で選択できる力を身につけることが重要です。

計画策定時のアンケート調査結果によると、地元や県内産のものを優先して食べている人は、地域で産された産物を、その地域で消費する地産地消の意識が高まっています。米や野菜で4割以上、魚で2割強となっており、今後も地元の農作物や旬の食材について、普及啓発に努め、地産地消を推進することが大切です。

また、地震や台風などの大規模災害などによる健康危機が発生した場合に備えて、個々人の状況に応じた食料・飲料水などの備蓄をはじめ、災害

時の食のあり方に関する知識の習得が必要です。

<一人ひとりの取り組み>

- ・食の安全性に関心をもち、情報収集や学習に努めましょう
- ・日々の食事に旬の食材を意識して取り入れましょう
- ・できるだけ地元や県内産の食材を購入しましょう
- ・災害時に備えて、食料を備蓄しましょう

<災害時の食について>

- ・いざという時の心構えを常に持ち、3日分程度の食の備えをしましょう
- ・日ごろから利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう
- ・家族構成(乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患など)を考慮した食品も用意しましょう
- ・ライフラインが止まることを予想し、熱源・調理器具なども備えておきましょう

体脂肪率(%)とは体重に占める体脂肪の割合、「自分の体重の何%が脂肪なのか」を示した数値です。健康的な体脂肪率の目安(平均)は男性10~19%、女性20~29%とされ、それ以上になると「肥満」ということになります。

肥満度を測定するもう一つの方法としてBMIがあります。BMIは体重と身長のパランスをチェックし、外見のな肥満度を測定するものです。計算式は「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」とされ、18.5

体脂肪とBMIの関係



播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

標準タイプ
健康的でバランスのとれた身体です。栄養バランスの良い食事と適度な運動を続けて、現状を維持してください。

やせタイプ
見た目がかなりやせています。もう少し食べるようにして、体重を増やした方が健康的です。適度な脂肪は、健康な体に必要なものです。

かくれ肥満タイプ
体重は標準以下であっても体脂肪の割合の多いタイプです。見た目からはわかりませんが、本人にも自覚がないことが多いのもこのタイプです。バランスの良い食事と、運動の習慣をつけましょう。

肥満タイプ
生活習慣病につながる恐れ

見た目は太めだけれど、脂肪は標準かそれ以下です。スポーツをよくする方や、運動量の多い仕事をされている方に多いタイプです。現状は問題ありません。ただ、運動をやめた後もこのままの生活を続けると、運動量に対して摂取カロリーが高くなりすぎます。運動量が減った場合には、徐々に体重を減らしていきましょう。

かた太りタイプ

見た目は太めだけれど、脂肪は標準かそれ以下です。スポーツをよくする方や、運動量の多い仕事をされている方に多いタイプです。現状は問題ありません。ただ、運動をやめた後もこのままの生活を続けると、運動量に対して摂取カロリーが高くなりすぎます。運動量が減った場合には、徐々に体重を減らしていきましょう。

体脂肪率		分類	
男性	女性	高い	低い
25%以上	35%以上	かくれ肥満	肥満
25%未満 20%以上	35%未満 30%以上	やせ	標準
20%未満 10%以上	30%未満 20%以上	標準	かた太り
10%未満	20%未満	やせ	低い
BMI値		やせ 18.5未満	普通 18.5以上 25未満
		肥満1度 25以上 30未満	肥満2度 30以上

40歳~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ています。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いたします。

▶健診結果の内容 下記の項目が全てそろっている健診(検査)が対象となります

◎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、LDLコレステロール、HDL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、尿たんぱく)

◎詳細健診項目(医師が必要と認めた方のみ) 血液学検査(ヘマトクリット値、ヘモグロビン値、赤血球数)、生理学検査(心電図、眼底検査)

▶健診結果の提供方法 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、健康づくり情報を郵送させていただきます。

▶締切日 3月28日(金)
▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

女性の方限定！女性いきいきセミナー

毎日の忙しさと、ご自身のからだのことが後回しになっていませんか？元気でいきいき過ごすために、食事のことや生活のことについて一緒に考えてみましょう。

▶対象 64歳以下の播磨町在住の女性

▶日時・場所
①3月10日(月)10:00~11:30
健康いきいきセンター
②3月19日(水)9:30~11:30
中央公民館

▶内容
①実技「音楽といっしょに体を動かしてみよう！」
②講話と調理実習「女性に多い貧血と骨粗しょう症のはなし」

▶持ち物 ①汗ふき用タオル、水分補給できるもの
②筆記用具、エプロン、ふきん、三角きん、健診結果(お持ちの方)
※1回目は、体を動かしますので、動きやすい格好でお越しください。

▶参加費 300円(調理実習代)
▶定員 先着25人
▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

とびっきり遊歩 ウォーキングイベント「播磨町を探検してみよう~南部編~」

町内3カ所のチェックポイントを回って歩く、ウォークラリーです。チェックポイントで出される健康に関するクイズに答えながら、個々のペースで楽しくご参加ください。

※いずみ会による「野菜たっぴの豚汁」の試食があります。



▶日時 3月29日(土)9:30~11:30
小雨決行。
▶集合場所 健康いきいきセンター3階
▶対象 1時間程度歩ける方
▶定員 100人
▶申込み 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、加古川皮膚科医会 平成25年度 第10回 市民健康フォーラム「身近な皮膚のトラブル」

皮膚は、大気中の細菌やホコリ、紫外線など刺激を直接受け止め、体を守っています。また、内臓の鏡と言われており、内臓に異常があるときは皮膚の色やツヤなどに変化が現れ、健康のバロメーターです。

高齢になると皮膚は薄くなり、ささいな刺激でもダメージを受けます。免疫力の低下による感染症の増加にも注意が必要です。

今回は、様々な皮膚のトラブルについて専門の立場から分かりやすく説明します。正しい知識を身につけましょう。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 3月8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 前山泰彦(後藤医院)

▶内容・講師
「環境と皮膚」森田美智子(森田皮膚科医院)
「在宅高齢者にみられる皮膚病」佐々木一(もと皮膚科クリニック)

▶申込み・問合せ 申込不要です。質問のある方は、3月1日(土)までに下記へファックスまたは郵送・メールでご送付ください。

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
FAX079(421)4303
Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp