

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検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（平成27年3月31日まで）に40歳・50歳・60歳・70歳になる播磨町民の方
- ▶**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28日（土）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）
- ▶**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。紛失された方は再発行しますので、身分証明書を持参のうえ、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

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）**
手に入りやすい食材で手軽にアレンジした伝統料理と一緒に作ってみませんか？
- ▶**日時・場所** いずれも9：30～13：00
2月3日（火） 中央公民館
2月4日（水） 野添コミセン
2月18日（水） 南部コミセン
2月20日（金） 中央公民館
- ▶**費用** 500円（当日徴収）
- 男性料理教室**
- ▶**日時** 2月21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** 2月13日（金）10：00～13：00
- ▶**場所** 南部コミセン ▶**定員** 25人
- ▶**費用** 400円（当日徴収）

献血

- ▶**日時** 2月25日（水）
10：00～11：45、13：00～15：30
- ▶**場所** 役場第1庁舎ロビー
- ▶**献血内容** 400ml 献血
- ▶**協力団体** 播磨ライオンズクラブ
- ▶**問合せ** すこやか環境グループ ☎079（435）2611



加古川医師会 第9回禁煙・防煙、いのちを守るフォーラム 「私たちのかがやく未来のために」

- ▶**日時** 2月28日（土）13：00～16：00
- ▶**場所** ウェルネージかこがわ 1階 ウェルネージホール
加古川市加古川町篠原町103-3（JR加古川駅北口から徒歩2分）
- ▶**定員** 300人
- ▶**内容**
 - ・医師、歯科医師、薬剤師による「たばこに関する相談（禁煙指導など）」
 - ・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
 - ・味覚テスト
 - ・禁煙・防煙啓発ポスター・標語優秀作品の展示
 - ・小・中学生による「健康」「安全」などに関する取り組み発表
 - ・禁煙・防煙啓発ポスター・標語優秀作品への表彰式
- 講演** 「一歩ずつSmoke-freeに取り組もう 子どもたちの未来を守るために」
- ▶**講師** 飯田真美（岐阜県総合医療センター内科部長）
- ▶**問合せ** 参加費無料。事前申し込み不要 加古川医師会 ☎079（421）4301

加古川医師会 平成26年度 第9回 市民健康フォーラム 「動脈硬化の早期発見のポイント!!」

- 動脈硬化が進行すると、日本人の死因の主な原因である心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）さらには末梢動脈疾患も引き起こす恐れがあります。
- 心疾患と末梢動脈疾患における動脈硬化の早期発見のポイントについて正しい知識を身につけましょう！
- ▶**日時** 2月21日（土）14：00～16：00
 - ▶**場所** ウェルネージかこがわ 1階 マリンガホール
 - ▶**司会** 市川靖典（いちかわ内科循環器科）
 - ▶**内容・講師**
 - 「Opening Remarks」市川靖典（いちかわ内科循環器科）
 - 「末梢動脈疾患の予防・診断・治療」中村浩彰（加古川東市民病院 循環器内科）
 - 「心血管画像診断の進歩」伴親徳（加古川西市民病院 循環器内科）
 - 「診療所・クリニックでわかる動脈硬化」松本典昭（土山内科外科医院）
 - ▶**問合せ** 市民健康フォーラム事務局 加古川市加古川町篠原町103-3 ☎079（421）4301

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、早めの受診をお願いします。
- ▶**対象** 国民健康保険に加入している40～74歳の方
 - ▶**受診期限** 2月28日（土）
 - ▶**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 ※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

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、よろしくお祈りいたします。
- ▶**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、尿蛋白）
 - ▶**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、健康づくり情報をお渡しします
 - ▶**締切日** 3月31日（火）
 - ▶**問合せ** すこやか環境グループ ☎079（435）2611

足の裏を測定してみませんか？

- 同じ肩に荷物をかける、同じ方の足を組むなどを続けていると、体のバランスが崩れることがあります。膝や腰の痛みにつながることもありますので、一度、足の裏で体のバランスを測定して、状態を確認してみませんか？
- ▶**日時** 2月9日（月）13：30～15：00
 - ※無料。予約が必要です。
 - ※午前中に特定健診を受けられる方は、「足の裏測定」の申し込みは不要です。健診受診後にお越しください。
 - ▶**場所** 中央公民館
 - ▶**問合せ** すこやか環境グループ ☎079（435）2611

中央公民館健診のお知らせ

- ▶**日時** 2月9日（月）
- ▶**場所** 播磨町中央公民館
- ▶**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 ※健診受診者は、無料で足の裏測定ができます。
- ▶**内容・対象・費用**

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74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うえ、1週間前までにすこやか環境グループまで申請手続きにお越しください
- ▶**予約申込** 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
- ▶**予約以外の問合せ** すこやか環境グループ ☎079（435）2611

がん検診無料クーポン券の期限がせまっています

対象の方には、無料クーポン券を郵送しています。使用期限は、**2月末日**です。期限間際になりますと、大変込み合いますので、早めにご予約・受診してください。



- クーポン券を紛失された方は、朱肉を使う印鑑と身分証明書を持参し、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	18日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成26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27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) ※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26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23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)
両親学級	28日(土) 13:30~15:30 ▶南部子育て支援センター	出産予定の ご夫婦	妊娠中の歯の手入れ、妊娠中の過ごし方 子育て体験、妊娠シミュレーション

いきいき健康づくり ※年齢は平成27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27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
がん検診 肝炎ウイルス検診 基本健診 特定健診 後期高齢者健診	2日(月)、7日(土)、13日(金) 16日(月)、19日(木)、20日(金)、 24日(火)、25日(水)、27日(金) 19日(木)は、 加古川総合保健センター までバスを運行します。 12:30発 播磨町役場 ※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 40歳以上 ・肝炎ウイルス検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳) 40歳以上75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) 後期高齢者医療保 険加入者で生活習慣病 の治療をしていない方	・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。 ・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 ※健診受診票、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)が必要です。	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923 特定健診、後期高齢 者健診の対象者には、 受診票を送付してい ます。申し込み時に は、受診票が必要と なります。受診票を 紛失した方は、保 険証持参のうえ、 すこやか環境グ ループまでお越し ください。
子宮がん個別 検診	通年(平成27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25年度に受診 された方は、受診 できません。	子宮頸部がん 1,500円	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 栄養相談	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

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 9日(月)、23日(月)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶日時 9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(火)、25日(水)
9:10~10:20
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

- 専門栄養相談**
▶日時 18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。

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、BSE(狂牛病)の発生、食品偽造や食中毒の発生など、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つけることが重要です。食の安全安心の確保に対する関心の高まりとともに、地域で生産された産物をその地域で消費する地産地消が注目されています。計画策定時のアンケート調査によると、地元のを優先して食べる人は米・野菜で4割以上・魚で2割強となっており、播磨町でも地産地消の意識は高まっています。

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、災害時の食の在り方に関する知識の習得が必要です。

- ＜皆さまに取り組んでいただきたいこと＞
- ・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
- ＜災害時の食について＞
- ・いざという時の心構えを常に持ち、7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
 - ・買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックし、日ごろの食生活で利用しながら、サイクル保存をしましょう
 - ・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・食品なども備えておきましょう

冬は代謝が上がりやす
く体脂肪を燃焼させやす
い季節

冬はもともと気温が低く、体温を維持するための発熱エネルギーをより多く使います。基礎代謝も夏に比べると10%近く高くなるとも言われており、ダイエットなど体脂肪を燃焼させたい人は、絶好の季節なのです。

それにも関わらず、この時期に体重が増えてしまうという人も多いため、その原因としては、寒さによって体を動かさなくなる、い



播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

冬こそ有酸素運動を

冬の時期においても運動をする、体が温まり発熱するようになり、このとき汗をかくことで体温を下げ、冬場は気温が低く、体温も上がりにくいので、汗をかきすぎないように注意してください。

冬はマラソンのシーズンでもありますが、暑い時期に走ると汗を大量にかくので、脱水症状を起こしたり、熱中症になったり、寒い時期に開かされた体が体にとって負担が少なくて済みます。このとき体を温めると言われている食材である「しょうが」を加えてみましょう。しょうがのすり下ろしやチューブなどを利用して、スープや紅茶などの温かい飲み物にほんの少し入れるだけで、飲んだ後から体がこの状態でウォームアップを行うとより体が温まりやすくなります。

体の中からも温まる！
運動前の「しょうが」
摂取のススメ

運動前には空腹状態を避け、何か食べてから運動を始めることが大切ですが、このとき体を温めると言われている食材である「しょうが」を加えてみましょう。しょうがのすり下ろしやチューブなどを利用して、スープや紅茶などの温かい飲み物にほんの少し入れるだけで、飲んだ後から体がこの状態でウォームアップを行うとより体が温まりやすくなります。