

一般社団法人 加古川医師会、加古川小児科医会  
平成27年度 第2回 市民健康フォーラム「子どもの生活習慣を見直そう!!」

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動・調和のとれた食事・十分な休養・睡眠が大切です。また、メディアとの関わりを主体的にコントロールする力も必要です。子どもの基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されていますので、改善することがとても大切です。

- ▶日時 6月20日(土) 14:00~16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかこがわ) 1階マリンホール
- ▶司会 多木秀雄(多木クリニック)
- ▶テーマ・講師  
「現代の食習慣の問題点~医師の立場から~」 湊川誠(みなとがわこどもクリニック)  
「子どもの睡眠についてのお話~発達段階における特徴と問題点~」 足立昌夫(あだちこども診療所)  
「子どもとメディア」 伴紘文(伴小児科クリニック)

- ▶申込み 参加は申し込み不要ですが、託児を希望する方は申し込みが必要です。保護者氏名、住所、電話番号、子ども氏名(ふりがな)、年齢、性別を記入して下記にFAX、メール、郵便で申し込んでください。定員になり次第締め切ります
- ▶問合せ ご質問のある方は、6月13日(土)までに下記へFAX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  
〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3  
☎079(421)4301  
FAX 079(421)4303  
Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

健康美づくり運動教室参加者募集!

- これから暑くなると、体を動かすのはちょっと...といわれる方、一緒に体を動かしませんか?
- ▶対象 播磨町国民健康保険加入の方  
※国民健康保険加入以外の方も定員に余裕があれば参加可能ですので、お問い合わせください。
  - ▶日時または日程 6月17日(水)~8月12日(水)までの毎週水曜日(7月15日除く) 10:00~11:00
  - ▶場所 健康いきいきセンター

- ▶講師 中西典子(健康いきいきセンターインストラクター)
- ▶定員 30人
- ▶費用 2,000円(途中からの参加も可能ですが、金額は変わりません)
- ▶持ち物 汗拭き用タオル、水分補給できるもの
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

大腸がん・肝炎ウイルス無料検診のお知らせ

近年増加が著しい大腸がんを早期に発見し治療するために、また、肝臓病の主な原因となる肝炎ウイルス感染の有無を確認し、適切な治療を受けていただくために、大腸がん検診と肝炎ウイルス検査の無料クーポン券を対象の方に郵送しています。案内書をよくご覧いただき、クーポン券を利用してがん検診を受け、健康管理にお役立てください。

- ▶対象 平成27年4月20日時点で播磨町に住居登録をしている方で、以下の生年月日の方  
・昭和49年4月2日~昭和50年4月1日生  
・昭和44年4月2日~昭和45年4月1日生  
・昭和39年4月2日~昭和40年4月1日生  
・昭和34年4月2日~昭和35年4月1日生  
・昭和29年4月2日~昭和30年4月1日生
- ▶検診場所 加古川総合保健センター  
必ず電話で予約してください ☎079(429)2923
- ▶検診期間 平成28年2月末日まで  
※2月になると込み合いますので、できるだけ早く予約してください。  
※4月21日以降に播磨町に転入してこられた方は、4月20日時点の住所地から案内が届きます。播磨町のクーポン券と引き換えしますので、転入前の住所地で発行されたクーポン券と朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループにお越しください。
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種を受けましょう

法律上の接種義務はありませんが、高齢者の肺炎の重篤化が問題になっていますので、この機会にぜひお受けください。

- ▶対象 接種時において播磨町に住所を有する方で、次の①か②に該当する方  
① 65歳：昭和25年4月2日生~昭和26年4月1日生  
70歳：昭和20年4月2日生~昭和21年4月1日生  
75歳：昭和15年4月2日生~昭和16年4月1日生  
80歳：昭和10年4月2日生~昭和11年4月1日生  
85歳：昭和5年4月2日生~昭和6年4月1日生  
90歳：大正14年4月2日生~大正15年4月1日生  
95歳：大正9年4月2日生~大正10年4月1日生  
100歳：大正4年4月2日生~大正5年4月1日生  
※案内を送付しています。
- ② 満60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能などに障がいのある方(身体障害者手帳1級相当)  
※案内は送付していませんので、接種を希望される方は、すこやか環境グループにご連絡ください。  
上記①か②の対象に該当する方でも、過去に「23価肺炎球菌ワクチン」を受けた方は対象にはなりませんので、ご了承ください。
- ▶接種期間 案内到着時~平成28年3月31日  
※期間を過ぎると助成できません。
- ▶接種費用 4,000円  
◎次の方には接種料金の助成があります  
▷助成対象者  
・生活保護法による被保護世帯に属する方  
・町県民税非課税世帯に属する方(介護保険料が第1・第2・第3段階の方)  
※助成対象者のうち、介護保険料納入通知書の写し(最新のもの)をお持ちの方は、直接医療機関に提出してください。納入通知書を紛失された方および65歳以下の方は、助成券を発行しますので、すこやか環境グループで申請してください。(朱肉を使う印鑑が必要)

- ▶予防接種の受け方 対象の方には案内を送付していますので、3市2町の協力医療機関に予約をして接種をしてください
- ▶持参する物 予防接種券、健康保険証、健康手帳(お持ちでない方は、すこやか環境グループで発行します)
- ▶その他  
・3市2町以外の医療機関で接種を希望の方は、事前にすこやか環境グループまでご相談ください。  
・今回の対象年齢以外の方については、節目の年齢が接種対象となります。対象時期になりましたら、ご案内をお送りしますので、ご了承ください。
- ▶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、バンダナ、ふきん、筆記用具
- ▶申込み・問合せ 事前にお申し込みください  
すこやか環境グループ ☎079(435)2611
- かしこく油を使って  
油の種類、使い方を工夫した油控えめ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  
6月2日(火) 中央公民館  
6月10日(水) 野添コミセン  
6月17日(水) 南部コミセン  
6月19日(金) 中央公民館  
▶費用 500円(当日徴収)
- 男性料理教室  
▶日時 6月20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 6月12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)



「われらいきいき仲間」いきいき100歳体操で元気アップ!に取り組むステキな皆さんをご紹介します。

今回ご紹介するのは、介護支援ボランティア【結い・はりま】の皆さんです。平成27年2月から、おおむね毎週木曜日午後2時30分から、福祉しあわせセンターに集まって元気アップ中です。

始めるきっかけは、サポート教室で100歳体操の効果を感じた3人の方が、それぞれ

「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。

保険年金グループ ☎079(435)2582

「ついでにカフェ結い・はりま」など、元気に活躍中の皆さん、ぜひ体力が基本です。体操もボランティアも楽しんでいます。



の地元で続けたいといういろいろ考えましたが、公民館が手狭だった、小さな自治会で参加者の確保が難しいと感じたりでなかなかうまくいきませんでした。そこで、参加中の介護支援ボランティア【結い・はりま】のボランティア仲間、声掛けしたところ、写真のようにたくさん「いきいき仲間」ができました。

介護施設での話し相手やクリエイションのお手伝い、福祉会館で毎週火曜日(開く)など、元気に活躍中の皆さん、ぜひ体力が基本です。体操もボランティアも楽しんでいます。

# 6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27年 2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7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26年 8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。			
3歳児健康診査	12日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成24年 3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	27日(土) 10:00~12:00 ▶北部子育て支援センター	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 *妊娠中の栄養、子育て体験(お風呂など)、参加者交流
まんまクッキング	9日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成27年1月~ 2月生まれの乳児	*母子健康手帳 事前の申し込みが必要です。

いきいき健康づくり ※年齢は平成28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28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	8日(月)・23日(火)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	18歳以上の住民 (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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>肺がん(結核) 700円★</li> <li>胃がん 1,400円★</li> <li>大腸がん 1,000円★</li> <li>子宮がん 1,200円★</li> <li>骨粗しょう症 500円</li> <li>乳がん 3,300円</li> <li>肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円</li> <li>胃がんリスク検査 無料</li> <li>基本健診 1,000円</li> <li>★印は、65歳以上は無料です。</li> <li>※乳がん・子宮がん検診は、2年に 1度の検診です。</li> </ul>	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923	
		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)	・特定健診 無料 ※特定健診受診票、国民健康保険 被保険者証が必要です。	特定健診、後期 高齢者健診対象 の方には受診票 を5月下旬に郵 送しています。 4月2日以降に国 民健康保険に加入 された方、受診 票を紛失した方 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。	
		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	・後期高齢者健診 無料 ※後期高齢者健診受診票、後期高 齢者医療被保険者証が必要です。		
子宮がん個別 検診	通年(平成28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(8医療機関)	18歳以上の町民 ※平成26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 (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	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) *健診結果、食事記録
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) *健診結果、食事記録

## 6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

このころのケア相談	エイズ・肝炎ウイルス検査相談	専門栄養相談
▶日時 8日(月)、22日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	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	▶日時 17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?



▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

## 「ながら運動」してみませんか?②

雨の多い季節となりました。皆さん体調は崩されていませんか?前月号より「ながら運動」をご紹介しますが、皆さんチャレンジしていただけましたか?今回は『立ちながら』できる運動をご紹介しますと思います。

### ○スクワット運動

両足で立ったまま、膝を曲げて腰を落とす運動です。膝を曲げる際に前後へ倒れる危険性もありますので、不安な方は机などに手をつけて行いましょう。

### ○足上げ運動(前方)

立って足踏みをする運動です。こちら足も上げる際に前後へ倒れる危険性がありますので、不安な方は机などに手をつけて行いましょう。

### ○足上げ運動(後方)

立ったまま足を後方へ上げる運動です。足を後方へ上げる際に上半身が前方へ傾くと効果が期待できませんので、上半身はなるべく真っ直ぐに保つようにしましょう。こちらの運動も不安な方は机などに手をつけて行ってください。

### ○足上げ運動(側方)

立ったまま足を真横へ上げて足を開く運動です。足を上げる際に上半身が反対側へ傾くと効果が低くなりますので、上半身が傾かないように気をつけてください。不安な方は机などに手をつけて行いましょう。

### ○つま先立ち運動

立ったままかかとを上げてつま先立ちをする運動です。かかとを上げる時、床からかかとを離すことができれば高さは問いません。こちらも難しい方は机などに手をつけて行いましょう。

『立ちながら』行う運動は台所や洗濯機の前など、家事をしながらでも行える運動ですので、家事の合間を見つけて行ってください。

今回は生活の中で意識して行える運動をご紹介します。屋外で運動の行いにくい時期ですので、家の中で『ながら運動』をして健康を保ちましょう。

## 播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

### ヨガって何?

ヨガは、体、心、魂を神あるいは宇宙に結びつけることの修行法として紀元前4千年~2千年ごろインダス文明で生まれました。

ヨガは、「心の動きを抑止すること」と定義され、心の動きをコントロールするさまざまな鍛錬により、苦しみから解放されることをその目的としています。

### ヨガをオススメする理由

①関節痛が気になる方  
色んなポーズを行うことで柔軟性が増し、しなやかで丈夫な体に変わっていきます。骨と関節も柔軟に鍛えられるため、骨粗鬆症や関節痛の予防にもなります。

②すっきりした体になりたい方  
筋力が向上し、歪みも矯正されることで、バランスのよい

美しい姿勢を保つことができます。コア(体幹)と呼ばれる深部の筋肉群が鍛えられることで作られた美しい姿勢は、脂肪のつきにくい状態を維持してくれます。

### ③元気で若々しくいたい方

筋肉伸縮と深い呼吸によってリンパの流れや血行がよくなり、内臓も活性化されることで、心臓発作、脳卒中などの病気の予防になります。また、便秘の緩和など、腸にも効果のあるヨガは、腸内環境を整えて体内をきれいな状態にしてくれます。こういった浄化作用は、心身ともにすっきりとした心地よさを得られるだけでなく、肌の老化防止にもつながります。また、疲労回復効果のあるポーズや呼吸法を行うことで、不安やイライラした気持ちは落ち着き、ストレスがやわらぎます。

### 話題のフェイスシャルヨガとは?

顔には、約60種類の筋肉が

あるのはご存知ですか?

フェイスシャルヨガは、その顔の表情筋を鍛え、ストレッチする「顔のヨガ」です。ヨガの呼吸法やゆっくりとした動きを取り入れることで、顔の筋肉を刺激し、しなやかな弾力を取り戻し、血行・リンパの流れ・新陳代謝を促進します。小顔になれる、リフトアップ効果があるだけでなく、豊かな表情と素敵な笑顔を身につけることができます。

### フェイスシャルヨガのご案内

手鏡を手に、顔をマッサージすることで、小顔・リフトアップ効果に加えて、豊かな表情と素敵な笑顔を身につけることができます。

▼開催日 6月1日(月)、8日(月)、29日(月)

▼時間 午前10時~11時15分

▼費用 3千円(3回、税別)  
※1回なら1千200円(税別)になります。