

# お元気ですか？



▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

## たばこの煙はこんなに危険！

たばこの煙は、4000種類以上の科学物質を含み、そのうち有害物質は200種類以上、発がん性物質の疑いがあるとされているものが、約60種類あるといわれています。たばこの煙は、吸う人が吸い込む「主流煙」よりも、たばこの先から立ち上がる「副流煙」のほうが、フィルターを通さないのので、有害物質を多く含んでいます。たばこを吸っている本人だけでなく、周りの人が自分の意思とは無関係に他人のたばこの煙を吸われることを「受動喫煙」といいます。

副流煙に含まれる有害物質(数字は主流煙に比べ何倍多いか)  
○一酸化炭素 4.7倍 血液中のヘモグロビンと結びついて、酸素の運搬を妨げ、体を酸素不足にします。  
○ニコチン 2.8倍 依存性があり、たばこがなかなかやめられない原因になります。末梢血管の収縮、心拍数の増加、胃液の分泌促進、悪玉コレステロールの増加などを引き起こします。  
○タール 3.4倍 たばこのやにの原因物質で、発がん性物質を多く含みます。  
普段吸っているたばこに含まれる有害物質は、実はこんなものにも使われています。

たばこの含有物	身近に使用されているもの
一酸化炭素	車の排気ガス
アセトン	ペンキはがし
アンモニア	床用洗剤
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	車のバッテリー

吸わない人も吸う人と同様に、がんや呼吸器疾患や心疾患をおこし、親がたばこを吸うと、子どもが肺炎・気管支炎、気管支喘息、乳幼児突然死など、健康にさまざまな害を受けます。たばこの害を知り、禁煙の輪を広げませんか？

## 適量を 知って健康！ アルコール

これからの季節、お酒を飲む機会が増える方も多いと思います。お酒は適量であれば、仕事の疲れを癒したり、仲間と楽しい時間を過ごすことができますが、問題なのは、多量のアルコールを飲むこと。

アルコールは、生活習慣病(がん、高血圧、脳出血、脂質異常症など)とも深い関係があることがわかっています。

下記は、すべてほとんど同じアルコール量です。これ以上は、生活習慣病のリスクが高くなります！

- ビール 中びん1本(500ml)
- 日本酒 1合(180ml)
- ワイン グラス2杯弱(200ml)
- ウイスキーダブル 1杯(60ml)
- 焼酎 コップ半分(100ml)

### アルコールを減らすコツ

- ①休肝日を設ける  
週に2日は連続して休肝日を設けたいもの。以前よりも少ない量で酔えるようになり、酒量も減らせます。
- ②おつまみ、夜食に要注意！  
おつまみや夜食は、脂っこいものや塩分が多く含まれているものをとりがちです。刺身や焼き魚、冷やっこ、野菜サラダなど、和食のおつまみや夜食がおススメです。  
お酒とうまくつきあい、家族や友人と楽しい時間をすごしましょう。

▶問合せ すこやか環境グループ☎079(435)2611

## 楽しく運動！

### ストレッチ発散！

健康的いきいきセンターのトレーニングジムには、多くの有酸素運動器具や筋力マシーンをそろえており、ジムの利用の皆さまには、左記のスタジオプログラムにも無料でご参加いただけます。日ごろ運動をされない方も気軽に参加できるストレッチになっていきます。楽しく運動できることで、運動不足の解消はもちろん、ストレス発散にもおススメです。お気軽にご参加ください。

楽しく運動！  
ストレッチ発散！  
水中プログラム  
水の中ウォーキング、からだシェイプ30、はじめてアクア40、エンジンジョイ、アクア40、水慣れ、キックの基礎、初めてのひとかき、レベルアップクロー、レベルアップスイム  
各レッスンのつきまじり、定員が異なりますが当日のレッスン開始30分前より館内におきまして参加申し込みを受け付けております。  
また、曜日や時間によってレッスン内容が変わりますので詳細につきましては播磨町健康いきいきセンターまでお問い合わせください。

☎079(435)5578

## 播磨町健康いきいきセンターだよ！

### 新春餅つき+特別営業

- 1月4日(月)  
新春餅つき  
10:00~11:30  
※なくなり次第終了  
お風呂 10:00~18:00  
プール 12:30~14:30  
ジム 12:30~18:30

## 胃がんリスク検査をしてみませんか？

今年度より、胃がんリスク検査がはじまりました。胃がんリスク検査は、ピロリ菌に感染しているかどうかと胃の委縮があるかを組み合わせで調べます。

- 簡単な血液検査で調べられますので、ぜひどうぞ。  
▶対象 18歳以上の方  
▶内容 血液検査(結果は、1カ月程度で郵送されます)  
▶場所 野添コミセン 和室  
▶日時 12月3日(木) 13:00~14:30  
▶費用 無料  
▶申込み 加古川総合保健センター  
☎079(429)2923  
▶問合せ 申し込み以外の問い合わせ  
すこやか環境グループ☎079(435)2611

## 加古川総合保健センターの見学に行きませんか？

加古川総合保健センターが新しくなりましたが、皆さんは足を運ばれましたか？このたび、見学ツアーを予定しており、参加される団体を募集します。町バスの利用も可能ですので日時などについては、ご相談ください。

- ▶対象 播磨町内の10人以上の団体(団体の種類は問いません)  
▶日時 土曜日14:30~17:00  
▶内容 加古川総合保健センターの見学  
簡単な検診(レントゲン、採血など)  
※検診費用は個人負担となります。  
▶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  
●『食物繊維をしっかりとって』(おもてなし料理)  
食物繊維もしっかりとれるヘルシーなおもてなし料理と一緒に作ってませんか。

- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00  
12月1日(火) 中央公民館  
12月9日(水) 野添コミセン  
12月16日(水) 南部コミセン  
12月18日(金) 中央公民館  
▶費用 500円(当日徴収)



- 男性料理教室  
▶日時 12月19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 12月11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)

## はりま健康パスポート配布中

「はりま健康プラン(第2次)では、皆さんがいつでも生き生きと過ごしていただくために、健康づくりの一つとして、ウォーキングをおすすめしています。

日ごろの運動(家事などの生活活動も含まれます)の記録をつけられるようになっていきますので、ぜひご利用ください。ご希望の方は、役場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

## たばこの害に関する標語『禁煙標語』を募集します

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。

▶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)

- ▶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 1月14日(木) 必着  
※郵送の場合も必着です。ご注意ください。

▶その他 優秀作品には第10回禁煙・防煙、いのちを守るフォーラム当日に、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いたします。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/>

▶応募先 加古川医師会  
〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3  
ウェルネージかこがわ5階  
☎079(421)4303  
Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp  
▶問合せ 加古川医師会 ☎079(421)4301

## 休日エイズ検査を実施します

- ▶対象 HIV感染の心配のある方  
▶日時 12月6日(日) 9:10~10:20  
※事前の申し込みが必要です。  
▶場所 加古川健康福祉事務所 3階 診療コーナー  
▶内容 血液検査  
▶定員 8人 ▶費用 無料  
▶申込期限 12月4日(金)  
平日(月~金曜日、祝日を除く)に電話で申し込んでください  
▶申込み・問合せ 加古川健康福祉事務所健康管理課  
☎079(422)0002





白いお芋を掘ったよ!

播磨西幼稚園

6月に「カノヤマラサキ」という白いお芋の苗を植えました。子どもたちはどんなお芋が出てくるのか、秋になるのを楽しみに待っていました。



お芋のつるが長く伸び、今日はお芋掘りの日です。友達と力を合わせて「うんとこしょどっこいしょ」とつるを引っ張ります。今度は、一生懸命土を掘ってお芋を探します。「見て! 白いお芋が出てきた!」  
「こっちのお芋は大きいよ」と大興奮。芋ほりの後は、つるで綱引きをしたり、かんむりやスカートを作ったり、遊具につるをひっかけてお家を作ったりして遊びました。



白いお芋の中は何色だろうと話していた子どもたち。切ってみると紫色が見えた時は、歓声があがりました。食べるのが楽しみだね。

赤ちゃん抱っこで、ほっこり笑顔☆

播磨中学校2年生



10月19日、22日、23日の3日間、2年生を対象にふれあい体験を行いました。延べ70人余りの乳幼児とお母さんに来ていただき、妊娠中の話や赤ちゃんの1日についての話など、生徒にとって知らないことをたくさん聞くことができました。

また、妊婦さんの大変さを知るために妊婦体験ジャケットを装着してみたり、実際に赤ちゃんを抱っこしたりしました。赤ちゃんを抱っこするとき、泣かれないようにおそるおそる触れる生徒もいれば、弟や妹をあやすように慣れた手つきで抱っこをする生徒もいました。しかし、どの生徒も赤ちゃんに触れたとき、「かわいい!」「めっちゃやわらかい!」と口々に言いながら、普段の生活ではなかなか見られないような温かい笑顔赤ちゃんに向け、優しい言葉をかけている様子が印象的でした。

40周年運動会

播磨西小学校

9月26日、運動会が行われました。開会式では、全校生による入場行進、校歌斉唱の後、運動会の歌「ゴーゴーゴー」の赤白の掛け合いによるハーモニーで一気に運動会気分が盛り上がりました。

赤組・白組とも、4年生以上の応援団と応援団長のもと、各競技に一生懸命取り組み、声がかかるほど応援していました。



表現演技では、1・2年生はゆずの「OLA!」の曲に合わせて「ドキドキわくわく出会いを求めて冒険だ」をテーマに、仲間と一緒に冒険に出かけ、いろいろな動物や友達との出会いを楽しく表現しました。3・4年生は関ジャニ∞の「がむしゃら行進曲」にのせて体全体を使ってロボットの動きを表現し、集団で調和のとれた演技ができました。5・6年生は、「最高の仲間とつくる! 目指せ! 夢のかけ橋!」をテーマに、組体操で仲間と力を合わせ、ピラミッドや塔などの演技を見事に成功させました。



今年、創立40周年ということもあって、5・6年生の組体操では、「祝創立40周年」という横断幕も登場し、全校生の熱気あふれる演技も40周年にふさわしいものとなりました。

今年、創立40周年ということもあって、5・6年生の組体操では、「祝創立40周年」という横断幕も登場し、全校生の熱気あふれる演技も40周年にふさわしいものとなりました。

今年、創立40周年ということもあって、5・6年生の組体操では、「祝創立40周年」という横断幕も登場し、全校生の熱気あふれる演技も40周年にふさわしいものとなりました。



家庭教育「ニラ」の「かがやく未来のために」家庭学習をすすめること

「学ぶ力」「学ぶ姿勢」を身につけるために「家庭学習は、とても重要!」  
【小学1・2年生⑤】

●家庭学習をすすめること(その2)  
①「ひらがな」  
○習った「ひらがな」  
「カタカナ」「漢字」  
を書き順や文字の形に気をつけて、正しく丁寧に書きましょう  
○いろいろな本を読みましょ

【さんすく】  
○声に出して数を数える練習をしましょ  
○時計をよみましょう。  
○たし算・ひき算を練習しましょ

○九九を覚えましょ  
○九九を覚えましょ  
○九九を覚えましょ  
○九九を覚えましょ

○まじがつた問題は必ず見直し、もう一度やり直しましょ

①ノナオ右右  
②一ナオ右右

播磨町家庭教育推進委員会

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	16日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成27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28年1月末日まで 時間は各協力医療機関による(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27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	11日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成24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)
両親学級	26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 *妊娠中の歯の手入れ、妊娠中の過ごし方 赤ちゃん人形だっこ体験、妊娠シミュレーション
まんまクッキング	8日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成27年 7月~8月生まれ	*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
がん検診	1日(火)、3日(木)、9日(水)、 11日(金)、 1日(火)、9日(水)は、加古 川総合保健センターまで バスを運行します。 《バスの運行》 播磨町役場12時30分 バスの利用は事前に予約 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)	・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 ・胃がんリスク検査 無料 ・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 特定健診、後期高齢 者健診の対象者には、 受診票を5月末ごろ に送付しています。申 し込み時には、受診 票が必要となります。 4月2日以降に国民健 康保険に加入された 方で、特定健診を希 望される方、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。
基本健診	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 加古川市加古川町篠原103-3 (JR加古川駅北側)	40歳以上の播磨町 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 ※受診票、後期高齢者医療被保険 者証が必要です。	
後期高齢者健診				
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町居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	15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	10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

こころのケア相談	14日(月)、21日(月) 13:00~14:00	エイズ・肝炎ウイルス検査相談	原則として匿名・無料で実施 ▶日時 9日(水)、24日(木) 9:10~10:35	専門栄養相談	▶日時 16日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課☎079(422)0002
▶申込み 地域保健課☎079(422)0003	▶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・年末年始(12月30日~1月3日)  
診療時間/9:00~11:30、13:00~16:00 ※いづれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。