

7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	15日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成27年 3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8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 9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。			
1歳6ヵ月児健康診査	3日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成25年11~12月 生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	10日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成24年 4月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

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	2日(木)、6日(月)、10日(金)、 15日(水)、29日(水) (6日(月)、15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)	<ul style="list-style-type: none"> 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	
		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。	
		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。		
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	21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	9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

7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 13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 ▶日時 8日(水)、22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 15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・年末年始(12月30日~1月3日)
診療時間/9:00~11:30、13:00~16:00 ※いず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。

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
- 減塩料理(高血圧症予防)
おいしさそのまま。減塩料理を一緒に作りませんか。
- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
7月7日(火) 中央公民館
7月8日(水) 野添コミセン
7月15日(水) 南部コミセン
7月17日(金) 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)
- 男性料理教室
▶日時 7月25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 7月10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)



65歳以上のみなさまへ 介護予防健診がなくなりました

65歳以上の方には、5月下旬にがん検診のご案内をお送りしていますが、今年度より、国の制度が変わり、
介護予防健診(生活機能評価)が廃止になりました。したがって、お送りしている内容が下記のように変わっています。

- 播磨町国民健康保険以外に加入している方
がん検診の案内のみお送りしています。
- 後期高齢者医療の加入者で生活習慣病で服薬していない方
例年どおり、後期高齢者健診とがん検診の案内をお送りしています。
しかし、こちらで服薬状況を十分把握できていないため、治療中の方にもお送りしている場合があります。一度かかりつけ医にご相談ください。
- 後期高齢者医療の加入者で生活習慣病で服薬している方
例年、介護予防健診の案内をお送りしていましたが廃止に伴い、がん検診の案内のみをお送りしています。

現在服薬していない方で健診を希望される方は、
お手数ですが、すこやか環境グループまでご連絡ください。
▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

加古川医師会 第40回兵庫県健康大学「ウェルネスライフをめざして」

- ▶日程 9月5日・9月19日・10月3日・10月17日・
10月31日・11月14日(6回コース)
いずれも土曜日 13:30~16:20
- ▶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 マリンガホール(JR加古川駅北側)
- ▶定員 先着100人
- ▶費用 1,000円
- ▶締切日 7月25日(土)
- ▶申込み方法 はがきに①健康大学受講希望 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号を書いて郵送
〒675-0065加古川市加古川町篠原町103-3
加古川医師会
▶問合せ 加古川医師会☎079(421)4301

一般社団法人 加古川医師会、加古川全外科医会 平成27年度 第3回 市民健康フォーラム 「子どものロコモティブシンドロームと 運動器検診 ~平成28年度より小中学校 にて運動器検診が始まります~」

運動器(骨・関節・筋肉・神経など体を支えたり動かしたりする器官)のどこかに障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をロコモティブシンドロームと言います。近年、子どもの運動のやり過ぎによるスポーツ障害と、食べ過ぎによる肥満など生活習慣の乱れからくる運動不足の2極化が問題となっています。

今回は専門の立場から分かりやすく説明します。お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

- ▶日時 7月25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 マリンガホール
- ▶司会 後藤義人(後藤整形外科)
- ▶テーマ・講師
「子どものロコモティブシンドロームと運動器検診」
山下仁司(やました整形外科)
「子どものロコモティブシンドロームとスポーツ障害」
後藤義人(後藤整形外科)
「スポーツ障害の予防と実践」
柳田博美(県立加古川医療センターリハビリテーション科)
- ▶その他 ご質問のある方は、7月18日(土)までにFAXまたは郵送、メールで送付ください。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
- ▶問合せ 事前の申し込みは不要です
加古川医師会
〒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

中学2年生 地域に学ぶ 「トライやる・ウィーク」

5月25日～5月29日 5日間

▶問合せ 学校教育グループ ☎079 (435) 0545

ご協力いただきました事業所の皆さま、温かいお言葉がけをいただきました地域の皆さまありがとうございました。生徒一人ひとりが貴重な体験をすることができました。生徒たちは「トライやる・ウィーク」の体験を通して働くことの大切さ、厳しさを知るとともに、人のために役に立つうれしさや達成感を感じたことでしょう。そして、いろいろな人とかわる中で自己を見つめ直すよい機会となったことと思います。



中学2年生の皆さんへ

地域に支えられた「トライやる」です、感謝の気持ちを忘れることなく、今回の体験を通して培った学びを今後の生活や学習に生かしてください。

中学1年生の皆さんへ

来年は、あなたたちの番です。将来を見据え、一步一步確かな足跡を刻んでいきましょう。また、保護者の皆さまも、「トライやる・ウィーク」にご理解とますますのご支援・ご協力をお願いいたします。

「トライやる・ウィーク」ご協力を賜りました皆さま、本当にありがとうございました。 平成27年度ご協力を賜りました事業所各位

あえの里デイサービスセンター
明石同仁病院
味処 いりふね
アスカ貿易
アルペン スポーツデポ 加古川別府店
イトーヨーカ堂 (明石店)
イトーヨーカ堂 (加古川店)
イオン (土山店)
岩竹看板店
うどん木や
エディオン イトーヨーカドー明石店
エバーホテル はりま加古川
王子商店
お茶の千宗
加古川市東消防署
加古郡リサイクルプラザ
カドタ手芸店
カフェクラフト
喫茶 明日香
喫茶 いるか
キューピット保育園
共生デイサービス「集」(あつむ)
餃子の王将 (国道加古川店)
餃子の王将 (播磨町店) (東加古川店)
ケーキ屋プロップ (播磨店)
ケーズデンキ (東加古川店)
健康いきいきセンター
厳光山 円満寺
コープこうべコープ播磨
ココカラファイン ヘルスケア
ライフオート本荘店
ごちそう村
サーティワンアイスクリーム
明石イトーヨーカ堂店
サンドラッグ (東加古川店)
山陽電気鉄道
サロン クローバー
七・三製造工場
将棋屋

シルバー人材センター
JAふあーみん播磨 (農協)
神龍
ステーキハウス おおくぼ
スポーツクラブ21はりま
セブンイレブン (播磨東本荘店)
セブンイレブン (播磨町野添1丁目店)
セブンイレブン (平岡町山之上店)
CHIAKI ほおずき
デッチ (クリーニング)
釣り具のポイント (播磨店)
つりぶね かどの
デイサービスセンター和の花
てらお整骨院(リハビリトレーニングセンターはっする)
東播自動車教習所
特別養護老人ホーム グランはりま
特別養護老人ホーム パーパームーン
トップレディ美容室
ナイスグリーン
内藤ユニフォーム
南部子育て支援センター
ハシモト美容室
蓮池小学校
蓮池保育園
蓮池幼稚園
パティスリー ル・シエル・ド・パリ
播磨町郷土資料館
播磨町漁業協同組合
播磨町社会福祉協議会 しあわせセンター
播磨小学校
播磨町商工会
播磨町中央公民館
播磨中央保育園
播磨町デイサービスセンター
播磨町立図書館
播磨本荘郵便局
播磨町役場
播磨西幼稚園
播磨西小学校

播磨保育園
はりまデザインラボ 地域活動支援センター ライズアップ+
はりま病院
播磨南小学校
播磨幼稚園
ハンプティードンブティードン保育園
兵庫県立考古博物館
兵神ファーム
ファッションセンターしまむら (二見店)
ファミリーマート (播磨町 古田店)
富士電気商会
富士プレート
BLAST (プラスト)
フラワーショップ 翠幸園
フランス菓子工房プロワーエスト店
文具店 西条堂
HairSalon みのり
ヘアメイク Plus+B
ヘアメイクスタジオ ループス
北部子育て支援センター
Honda cars 西神戸 (東加古川店)
マクドナルド (明姫播磨店)
マックスバリュ (古宮店)
マックスバリュ (東加古川店)
マルアイ (城の宮店)
マルアイ (播磨店)
マルアイ (本荘店)
民生 (中華料理)
モアダイニング・てまりぼく
焼き肉 武蔵
焼肉レストラン よつば亭
ゆうあい園
らーめん八角 (播磨本店)
リカーショップ 中作
Luce.hair.Design
Location hair story
ローソン (平岡町中野店)

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? ③

梅雨明けが待ち遠しいところですが皆さん体調はいかがででしょうか? 暑さも日に日に増してきたため、毎日運動をすることも段々辛くなってきていませんか? 今回は普通の生活の中でできる「ながら運動」をご紹介します。

○台所で行える運動

料理を作る・食器を洗うなど立ち仕事の多い場所だと思えます。軽く背伸びをする運動や膝を軽く曲げる運動、横へ移動する時に横歩きをしてみるなど工夫しやすい場所でもありますので、ぜひ台所仕事をしながら運動してみてください。

○浴室で行える運動

浴室では掃除が身体を動かす機会になります。膝を伸ばした状態で身体を曲げて浴槽を洗うと腰を痛める原因にもなりますので、しゃがんだ状態で浴槽を洗うなどして足腰を鍛えてみてください。

○部屋で行える運動

部屋の掃除をする時に掃除機を使うことも多いと思いますので、その時に1歩を大きく踏み出すなど意識してみてください。掃き掃除で歩き回るだけでも運動になります。

○外出先で行える運動

お店へ買い物に行った際、荷物を片手でまとめて持っていますか? 腕が疲れやすいだけでなく身体の軸も段々ずれやすくなりますので、両手で荷物を分けて持ってみてください。また1歩を大きく踏み出して歩くだけでも運動になります。お店の中を歩く時に心がけてみてください。

このように、日常生活でちょっと気をつけるだけで、家事が簡単な運動になります。家での空き時間などを見つけて「ながら運動」をするのが苦手な方はぜひ日常生活での動作を運動に変えてみてください。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079 (435) 5578

水中運動の効果

運動を必要とされる方ほど、運動を始めにくい状況にあるものです。膝や腰に不安がある方や関節炎を患っている方などは、どのような運動をどのように始めていけば良いのかわからないものです。そんな皆さんに水中運動をご紹介します。水中での運動には4つの特徴があります。

① 抵抗

水中での抵抗は空気中に比べて高い密度を持っています。陸上にいるときよりも強い力と多くのエネルギーを使うということになるため、水の抵抗を利用しての運動は効率良く行うことができます。

② 水圧

筋肉が圧縮されたり、心臓の働きが強くなったりすることで、血液の循環が良くなり

ます。また、肺の容量が少なくなることで体はより多くの酸素を体内に取り入れようとするため、強い運動をしなくても十分な運動効果を得ることができます。

③ 浮力

水中では浮力が働き体重は通常の約1/10になり体への負担が大きく軽減され、精神的にもリラックスさせてくれます。また陸上より足腰に負担をかけずに運動をすることができま

④ 水温

播磨町健康いきいきセンターのプールの水温は30.5℃前後で体温より低いため、体から体温が失われていく際に体は血管を収縮させたり、心臓の動きを活発にしたりするといった機能を働かせます。その結果、新陳代謝が高まり、エネルギーをより多く消費するようになります。

ヘルシーバックコンディショニング (腰痛水中運動)

このような効果をもたらす水中運動ではありませんが、正しい知識をもって行わなければならないことは、どんな運動にも言えることです。健康いきいきセンターでは、左記の内容のプールプログラムを開催します。

- ▼開催日 水・金曜日
- ▼開催時間 午後1時～2時
- ▼費用 4千円 (月4回)
- ※定期利用の方は、2千円 (価格はすべて税別)
- ※体験1回500円 (税込)