

がん検診無料クーポン券の利用は2月末日です!

平成27年5～6月に対象の方にお配りしたがん検診無料クーポン券(子宮がん、乳がん、大腸がん、肝炎検査)は、もうお使いですか?

使用期限は2月末日ですが、これからの時期、非常に混み合いますので、早めにご予約・受診してください。詳しくは、クーポン券を同封した書類をお読みください。紛失された方は、朱肉を使う印鑑と身分証明書をお持ちのうえ、役場すこやか環境グループ窓口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

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29日(月)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)

※PMTCとは、日本語にすると、「専門家による機械的歯面清掃」です。毎日すみずみまで磨いているつもりでも、歯ブラシの届きにくいところなど、どうしても汚れが残しやすいところが出てしまいます。そこで、毎日のブラッシングで清掃が難しいところをきれいにします。

▶費用 無料
▶持ち物
・健康保険証
・播磨町歯周疾患検診受診券
※対象者には、受診券を郵送しています。紛失された方は、すこやか環境グループ窓口で再発行しますので、身分証明書をお持ちのうえ、お越しください。
▶問合せ すこやか環境グループ☎079(435)2611

献血のお知らせ

献血によって救われる命があります。命をつなぐために輸血を必要としている人がいます。冬場は天候や風邪ひきなどの理由から全国的に献血協力者が減少し、輸血用血液が不足します。献血へのご理解とご協力をお願いします。

▶日時 2月26日(金)
10:00～11:45、13:00～15:30
▶場所 役場第1庁舎 駐車場
▶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

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 事前にお申込みください
▶問合せ
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 2日(火) 中央公民館
2月10日(水) 野添コミセン
2月17日(水) 南部コミセン
2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 2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 2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)

加古川医師会 第10回禁煙・防煙、いのちを守るフォーラム 「考えよう! 地域で育む こどもと健康」

▶日時 2月27日(土) 14:00～16:00
(開場13:00)
▶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「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)
※会場近隣に有料駐車場はありますが、なるべく公共交通機関でお越しください。

▶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
◎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 「子どもたちのために、家庭・学校・地域で取り組む無煙環境」

▶講師 大和浩(産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学 教授)
▶費用 無料
▶定員 300人
▶申込み 不要 直接会場にお越しください
▶問合せ 加古川医師会☎079(421)4301

受けられましたか? 特定健診

国民健康保険に加入している40歳以上の方にお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歳以上の方
▶場所 播磨町、稲美町、加古川市の協力医療機関、加古川総合保健センター
▶受診期間 2月29日(月)まで ▶費用 無料
▶必要書類 受診票(5月頃に郵送済)、国民健康保険証
※受診券を紛失した方は、再発行します。国民健康保険証をお持ちのうえ、すこやか環境グループにお越しください。
▶問合せ すこやか環境グループ☎079(435)2611

健診結果説明会・生活習慣病予防講演会 「怖いのは脂質異常・糖尿病だけじゃない、大事な血圧管理～生活習慣に気をつけよう～」

普段血圧を測られることはありますか? 「多少高くても大丈夫」「薬を飲み始めると一生飲み続けなくていけないから飲みたくない」との声をよく聞きます。軽く思われがちな血圧ですが、実は高いまま放置しておく、脳卒中や心臓病など、体に大きな影響を与えます。そこで、どのように血圧をコントロールしたらよいのか、お話していただきます。

その後、相談会と体操を行いますので、ぜひお越しください。

▶対象 健診を受けられた方で結果が気になる方
▶日時 2月25日(木) 13:30～15:30
▶場所 健康いきいきセンター3階
▶講師 大田博之(おおた内科クリニック 院長)
講演後、希望者には医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別相談に応じます。椅子に座ってできる体操(チェアエクササイズ)も行います。
▶持ち物 健診結果、食事記録(栄養士による相談を希望の方のみ)
▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

●講演の前に胃がんリスク検査を受けませんか?

今年度より、胃がんリスク検査が始まりました。この検査は、血液検査でピロリ菌に感染しているかどうかと胃が委縮していないかどうかを調べます。ピロリ菌がいると胃がんになりやすいことがわかっています。まずは、簡単な血液検査で確認してみませんか?

▶日時 2月25日(木) 13:00～13:30
▶場所 健康いきいきセンター3階
▶対象 18歳以上の町民 ▶費用 無料
▶申込み・問合せ 2月15日(月)までに申し込みをお願いします
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)

【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(木)
▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

大人の風しん予防接種の費用を一部助成します

妊婦さんが風しんにかかる、生まれてくる赤ちゃんに先天性心疾患や難聴・白内障などの先天性風しん症候群を引き起こす危険があります。先天性風しん症候群の発生を予防するため、予防接種を受ける機会がなかった方は、ぜひこの機会に予防接種を受けましょう。

▶助成期間 3月31日(木)まで
▶接種場所 播磨町、加古川市、稲美町の協力医療機関
▶助成額 上限5,000円(5,000円を越えた金額を医療機関でお支払いください)
▶助成対象者 播磨町民で接種を希望する方
▶助成方法 接種希望者には、助成券を発行します。印鑑(代理人の方は、代理人の印鑑も必要)を持参のうえ、すこやか環境グループ窓口または郵送で申請書を提出してください

※申請書は、町ホームページからダウンロードできます。※助成券を持参せずに接種した場合、後から助成を受けることはできませんので、ご注意ください。

▶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	17日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成27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28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)	平成27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	12日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成24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)

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) 13:30~15:30 ▶南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	9日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成27年 9月~10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
がん検診 センター健診	12日(金)・27日(土)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 2日(火)、10日(水)、12日(金)、 17日(水)、19日(金)、22日(月)、 25日(木)、27日(土) 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)	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 ・健康診査 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。
特定健診		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。	
後期高齢者 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。	
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 栄養相談	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	18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	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・無料で実施 ▶日時 10日(水)、24日(水) 9:10~10:35 ▶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・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。

お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

「風邪やインフルエンザの予防について」

寒い毎が続いていますが、体調を崩されていませんか? 風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。風邪やインフルエンザにかからないためには、しっかりとした対策が必要です。

<手洗い>

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

<温度・湿度のコントロール>

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。

室温は20度程度、湿度は50~60%を目安に、室内の温度や湿度を適度に保って、感染しにくい環境を整えましょう。また、時々窓を開けて、部屋の空気を入れ替えるようにしましょう。

<十分な栄養と適度な運動>

偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。また、ウォーキングなどの適度な運動で風邪などに負けない体力をつけ、免疫力を高めることも大切です。また、十分な睡眠・休養をとることも重要です。

<咳エチケット>

感染者が咳やくしゃみをする時、ウイルスを含んだ唾液や鼻水が飛沫となって飛び散り、空気中に飛散したウイルスを吸い込んだり、電車のつり革やドアノブなどに付着したものを触った手を介して感染します。自分が風邪などにかかったときは、咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。

- ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう
- ・マスクを着用しましょう
- ・周囲の人からなるべく離れましょう
- ・こまめに手洗いをしましょう

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

大豆たんぱく質の働き

2月3日は節分。節分は雑節の一つで季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前の日が節分の日であり、意味としては季節を分けるという意味で、春夏秋冬の季節の始まりはすべて節分だそうなんです。その中でも代表的なのがこの立春の節分です。そして節分といえば、巻きずしの丸かぶり。ではなぜ節分に巻きずしを食べるようになったのでしょうか? これは「巻く」ということから「縁を切りたくない」という意味が込められているという説もあるようですが本当のところ発祥や由来は謎のようです。そしてもう一つ、節分といえは豆まき。

地方によっては落花生や餅や菓子、みかんなどを撒く(投げる)場合もあるようですが、炒った大豆を撒くのが一般的です。今回はその大豆についてお話をしてみたいと思います。大豆(乾燥)の約30%はたんぱく質です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なもので、大豆が肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」ともいわれています。

動物性たんぱく質を摂りすぎると、同時に脂質もたくさん摂ってしまいがちなので、肥満や生活習慣病に繋がりがりやすくなってしまいますが、植物性たんぱく質は脂質の摂りすぎになりにくいのが特徴です。その中でも「大豆たんぱく質」は摂取した余分な脂質と結びついて、そのまま身体の外に排出する働きがあり、血中の「コレステロール(悪玉コレステロール)」を低下させる効果があるとされています。また筋肉が大きくなる食べ物としても有名です。ダイエット中の方はどうしても肉や魚などを控えてしまいますがたんぱく質が不足すると体を作ることができず筋肉が

節分イベント

節分ゲームなどを楽しみましょう。

▼日時 1月31日(日)

午後2時~4時

▼対象 2歳~小学生

▼費用 無料

いきいきバレンタイン

チョコレートフォンデュとドーナツ作りをしましょう。

▼日時 2月7日(日)

午後2時~4時

▼対象 3歳~小学生

▼費用 700円



減ってしまい基礎代謝が低下し、逆に太りやすい体質を作ってしまうこともあるようです。脂質を抑えながらたんぱく質を摂りたいとき、大豆たんぱく質を摂ってみてはいかがでしょうか。