

お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

「花粉症の症状と対策について」

花粉症とは、花粉に対して人間の体が過剰に反応するアレルギー反応の一つで「くしゃみ」「鼻水・鼻づまり」「目のかゆみ」などが主な症状です。これらは花粉を体から排除するための症状ですが、症状が強くと生活や仕事に影響が出ることもあります。西日本では昨年より花粉の飛散量が増える予報です。早めの対策で辛い時期を乗り切りましょう。

<花粉症対策>

- ・外出時 外出時は帽子、メガネ、マスクなどで体内への花粉の侵入を防ぎましょう。毛織物の服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどのすべすべした素材の服を選びましょう。
- ・帰宅時 家に入る前に服についた花粉を払い落とし、帰宅後は、うがい、手洗い、洗顔で花粉を洗い流しましょう。
- ・家の中 花粉の飛散の多い日や時間帯は、窓やドアを閉めて花粉の侵入を防ぎましょう。洗濯物も花粉を振り落してから取り入れましょう。
- ・その他 薬によって症状を緩和することもできます。生活や仕事に影響が出る場合は、病院・診療所への受診をお勧めします。

<花粉症の主な症状と風邪との違い>

症状	花粉症の場合	風邪の場合
くしゃみ	立て続けに出る	あまり立て続けには出ない
鼻水	透明でさらさらしている	最初はさらさらでも数日で黄色く粘りのあるものになる
鼻づまり	両方の鼻が詰まり息ができないこともある	鼻づまりの症状は軽い

ロコモとは?

ロコモティブシンドロームの略称で、主に加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことをいいます。

昨年11月2日に開催した「第3回健康いきいきフェア」でロコモチェックを実施しました。テスト内容としては①立ち上がりチェック(下肢筋力をしらべる)②2ステップテスト(歩幅をしらべる)③ロコモアンケート(身体の状態・生活状況をしらべる)の3つでロコモ進行度を「問題なし」「ロコモ度1」「ロコモ度2」の3段階で判定します。

今回の「第4回健康いきいきフェア」でも、ロコモチェックを行います。他にも、スタジオ、プールのレッスンや健康講座も開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

なお、イベント内容については、当日変更になる場合があります。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

プール利用休止のお知らせ
3月20日(日)は、水の入替えを実施するため、プール利用を休止します。

第4回健康いきいきフェア

▶日時 3月14日(月) 9:30~16:30 ▶場所 健康いきいきセンター
▶費用 施設利用料(詳しくはお問い合わせください)

	スタジオ	プール	会議室	
午前	9:40~10:00 めざましストレッチ		9:30~11:00 ロコモチェック	9:30~12:30 受付12:00まで インボディ測定 (筋肉量・脂肪量)
	10:15~10:45 あたまスッキリ体操		11:00~11:45 健康講座(講演+実技) 「ロコモについて」	
午後	13:30~14:00 骨盤コンディショニング	12:15~12:45 ミッドDEアクア	13:30~15:00 ロコモチェック	13:30~16:30 受付16:00まで インボディ測定 (筋肉量・脂肪量)
	14:15~14:45 体ひきしめエクササイズ	13:00~13:45 カヤック体験	15:00~15:45 健康講座(講演+実技) 「ロコモについて」	
	15:00~15:30 アロマストレッチ			

※お風呂・ジム(9:30~18:30)、プール(9:30~14:30)で利用できます。

風しん予防接種費用の一部助成

必ず事前に申請を行ってください。

- ▶対象 播磨町民で希望する方
- ▶助成額 上限5,000円
- ▶接種場所 播磨町、加古川市、稲美町の指定医療機関
- ▶助成期間 3月31日(木)まで
- ▶助成券の発行手続きに必要な物
 - ・朱肉を使う印鑑
 - ・郵送の場合は申請書
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

ポールウォーキングをはじめませんか?

- ▶日時 3月18日(金)、25日(金)、4月1日(金)、8日(金) 9:30~11:00
- ▶場所 野添であい公園パークセンター前
- ▶対象 播磨町民で1時間程度歩ける方
- ▶持ち物 汗拭き用タオル、水分補給できるもの
※ポールは貸し出しします。
- ▶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対象の方の期限は3月31日までです

平成28年4月1日までに満65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になられる方には、昨年4月にご案内をお送りしています。

接種時において、播磨町に住所を有する上記の年齢の方で過去に接種しておらず、今回接種を希望される方は、3月31日(木)までに接種してください。それ以降も予防接種はできますが、助成は受けられませんのでご注意ください。(全額自己負担になります)

案内をお持ちでない方は、朱肉を使う印鑑(代理の方の場合、代理人の印鑑も必要)をお持ちのうえ、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

一般社団法人 加古川医師会、加古川皮膚科医会 平成27年度 第10回 市民健康フォーラム「知って得する皮ふの話」

- ▶日時 3月19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階マリナホール
- ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局
☎079(421)4301

3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 11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4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 5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カ月児健康診査	4日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成26年7~8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	11日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成24年 12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) 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 *妊娠中の栄養、子育て体験(お風呂など)、参加者交流

いきいき健康づくり

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

3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 14日(月)、28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・無料で実施

▶日時 9日(水)、23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 9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。