

シニア元気アップ体操教室 体験してみませんか?「いきいき100歳体操」

「いきいき100歳体操」は、重りを使った筋力運動の体操です。0kg～1.2kgまで6段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。体力に自信のない方も、元気な方も楽しく続けられる体操です。(重りは用意しています)マイペースで“元気アップ”しましょう。

- ▶日時 10月4日(火)～12月20日(火)
13:30～14:30
おおむね週に1回(祝日は除く)
- ▶場所 野添コミセン 多目的ホール
- ▶対象 おおむね60歳以上の播磨町住民の方
※以前に当教室に参加経験がある方は、終了後半年は申し込みできません。
- ▶定員 先着30人
- ▶費用 500円(傷害保険料)
- ▶服装 簡単な運動のできる服装と靴
- ▶持ち物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
※駐車場がありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。
- ▶申込み・問合せ 9月16日(金)までに電話でお申し込みください(土・日曜日、祝日を除く)
保険年金グループ ☎079(435)2582

歯科衛生士のための学びなおし講座

▶対象 復職を希望する歯科衛生士及び高齢者施設や在宅などでの口腔ケアに関心のある就業歯科衛生士(年4回以上参加できる者)

▶日程・内容

第1回 10月13日(木)	①介護保険制度を理解しよう ②高齢者の口腔の特徴
第2回 10月31日(月)	口腔ケアの現場レポート ①高齢者施設 ②在宅
第3回 11月8日(火) もしくは29日(火)	①全身疾患を理解しよう ～在宅介護とパーキンソン病 ②情報交換会 ～現場の声を聞いてみよう
第4回 12月5日(月) もしくは12日(月)	要介護者の口腔ケアをやってみよう ①集団指導レクチャー ②実践!口腔ケアの基礎
第5回 未定	高齢者施設見学
第6回 2月13日(月)	振り返り

- ※いずれも13:30～15:30(第3回、第5回を除く)
- ▶場所 加古川総合庁舎
(加古川市加古川町寺家町天神木97-1)
- ※5回目は高齢者施設での開催
- ▶費用 200円程度 ▶定員 15人
- ▶申込み・問合せ 加古川健康福祉事務所地域保健課 ☎079(422)0003

健康美づくり運動教室

- 一人ではなかなか続けられないという方、皆さんと一緒に体を動かしませんか?
- ▶日時 9月6日～10月25日の毎週火曜日(計8回)
10:30～11:30
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階
- ▶内容 みんなでできる体操。膝や腰が痛い方も参加していただけます

- ▶講師 富田絢香(健康いきいきセンターインストラクター)
- ▶費用 2,000円(途中からの参加も可能ですが、費用は変わりません)
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

赤ちゃんモデル募集!

播磨町では、赤ちゃんのかわいらしさ、子育ての大変さや喜び、命の大切さなどを感じてもらうため、播磨中学校、播磨南中学校で「思春期ふれあい体験学習」を実施しています。この体験学習に参加してもらえる、赤ちゃん・お母さん・お父さんを募集します。



- ▶日時
播磨中学校
10月17日(月) 9:45～10:35、10:45～11:35
10月18日(火) 9:45～10:35、10:45～11:35
10月21日(金) 9:45～10:35
播磨南中学校
10月4日(火) 9:45～10:35、10:45～11:35
10月6日(木) 9:45～10:35、10:45～11:35
- ▶募集する赤ちゃん
生後3ヵ月～11ヵ月ごろの赤ちゃん
- ▶授業の内容 妊娠中や出産・子育てについての話
赤ちゃんとお母さんとのふれあい(抱っこなど)

- ▶申込方法
北部・南部子育て支援センター、すこやか環境グループにある申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください
※申し込み後、参加していただく中学校ごとに事前打ち合わせを北部・南部子育て支援センターで行います。
- ▶申込期限
・播磨中学校参加希望の方 9月28日(水)
・播磨南中学校参加希望の方 9月14日(水)
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

多忙な平日をお過ごしの方に朗報です 10月第3日曜日にがん検診などが受診できます

10月の乳がん月間(乳がん早期発見強化月間)に合わせて、女性の方を対象にレディース検診を行います。

▶日時 10月16日(日)
▶場所 加古川総合保健センター
▶対象 播磨町民の女性
▶種別・対象年齢・費用

種別	対象年齢	費用
子宮頸がん	18歳以上	1,200円
乳がん	40歳以上	3,300円
肺がん(結核)	18歳以上	700円
胃がん	18歳以上	1,400円
大腸がん	18歳以上	1,000円
骨粗しょう症	18歳以上	500円
肝炎ウイルス	40歳以上で過去に検査を受けたことがない方	1,000円
胃がんリスク	18歳以上で過去に検査を受けたことがない方	無料
特定健診	40歳以上の播磨町国民健康保険加入者	無料

- ※子宮頸がん・乳がん検診については、平成27年度、平成28年度ともに受診していない方が対象です。
- ※クーポン券をお持ちの方は利用できます。
- ※生活保護世帯、町県民税非課税世帯の方(世帯の全員が非課税)は、事前の免除申請により無料になります。印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループに、受診日の1週間前までに手続きにお越しください。
- ▶申込開始日 9月12日(月)
- ※定員になり次第、申込み受付は終了しますので、ご希望の方は、早めにお申し込みください。
- ▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923

料理教室参加者を募集します

- 今月のテーマは「牛乳と乳製品」です。
- ▶持ち物 エプロン、バングナ、ふきん、筆記用具
- ▶申込み・問合せ 事前に申し込んでください
すこやか環境グループ ☎079(435)2611
- いずみ会料理教室
▶日時・場所 いずれも9:30～13:00
9月6日(火) 中央公民館
9月14日(水) 野添コミセン
9月16日(金) 中央公民館
9月21日(水) 南部コミセン
▶費用 500円(当日徴収)
- 男性料理教室
▶日時 9月17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 9月9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) ※託児はありません。

中央公民館健診のお知らせ

- ▶日時 10月1日(土)
- ▶場所 中央公民館
- ▶内容 特定健診及びがん検診(肺・胃・大腸がん)、骨粗しょう症、肝炎ウイルス、胃がんリスク
- ▶内容・対象・費用

内容	対象	費用
基本健診	30歳～39歳	1,000円
特定健診	40歳以上の播磨町国民健康保険加入者	無料
肺がん(結核) *	18歳以上	700円
胃がん *	18歳以上	1,400円
大腸がん *	18歳以上	1,000円
骨粗しょう症	18歳以上	500円
肝炎ウイルス(B型・C型)	40歳以上で過去に検査を受けたことがない方	1,000円
胃がんリスク	18歳以上で過去に検査を受けたことがない方	無料

- *がついている検診については、65歳以上の方は無料です。
- ▶検診料金の免除について
生活保護世帯、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、朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、1週間前までにすこやか環境グループまで申請手続きにお越しください
- ▶予約申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- ▶その他 特定健診受診票を紛失された方は、国民健康保険証をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください
- ▶問合せ(予約申し込み以外)
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●肺年齢を測定してみませんか?

- 10月1日の中央公民館健診時に肺年齢の測定を行います。呼吸機能は、健康な人でも20歳代をピークにして、加齢とともに低下していきませんが、喫煙や呼吸器の病気などにより、その低下がより早くなる方もいます。
- 外からは見ることができない肺の年齢、一度測定してみませんか?
- ▶日時 10月1日(土)
9:00～11:30、13:00～15:30
- ▶場所 中央公民館 大ホール
- ▶対象 播磨町民ならどなたでも
- ▶費用 無料
- ▶その他 予約は不要ですが、混み具合により待ち時間が長くなる場合があります。ご了承ください
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

9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	21日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成28年 5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10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 11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	2日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成27年2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	9日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成25年 6月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)
両親学級	24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 ※年齢は平成29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29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	15日(木)、30日(金)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)	・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★ ・乳がん 3,300円 ・肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円 ・骨粗しょう症 500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
基本健診	7日(水)、9日(金)、15日(木)、 23日(金)、30日(金)、	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 高齢者健診対象 の方には受診票 を5月中旬に郵 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。
特定健診	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)	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。	
後期高齢者 健診				
子宮がん個別 検診	通年(平成29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27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	20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	8日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	国民健康保険加入者	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
高齢者糖尿病相談	28日(水) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	後期高齢者医療保険 加入者	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

9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 12日(月)、26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 14日(水)、28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 21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します。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

夏の終わりに熱中症に注意!

まだまだ暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか? 9月になったとはいえ、気温はまだまだ高い状態が続いていますので、熱中症にならないための工夫が必要です。

まず、熱中症の症状とはどのようなものでしょうか? 以下の項目が主な症状です。

- ①めまいや立ちくらみ、頭痛
 - ②筋肉痛や筋肉のけいれん(こむら返り)
 - ③身体のだるさや吐き気、腹痛
 - ④普段よりも汗がたくさん出る(汗のかき方が異常)
 - ⑤皮膚が赤く乾いている、身体表面の体温が高い
 - ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
 - ⑦自分で水分補給ができない
- 特に⑥⑦の様子は重症になりますので、すぐに医療機関を受診しましょう。

子どもや高齢者、屋外で活動する人だけでなく、屋内で火を使う人(料理など含む)や、屋内でスポーツをする人も要注意です。少しの時間だけだから…、と油断をするとおぼろげなタイミングで熱中症になることもありますので、暑い

時期は常に対策を考えておくことが大切です。
では、熱中症を予防するにはどうしたら良いでしょうか? まずは水分補給と塩分補給(摂り過ぎに注意)をこまめに行い、暑さに負けない体力をつけるために食生活も気をつけましょう。特に暑い時期はそうめんなど麺類だけの食事で済ませがちですので、栄養バランスを考えた食事を作るよう心がけましょう。

次に環境面にも気を配りましょう。屋外では日除けを設ける、帽子や日傘を使うなど直射日光に気をつけるとともに、ベビーカーや車いすなど地面に近い場所は照り返しが強く当たるため注意が必要です。屋内で過ごす場合も暑さに耐えるのではなく、扇風機やクーラーなどを利用して室温を下げるようにしましょう。

もし熱中症になった場合は、涼しいところへ場所を移し、身体を冷やして体温を下げましょう。水分補給も大切ですが、意識がない場合や嘔吐などの症状が出ている場合は無理に水分を飲ませず、医療機関へ行きましょう。

秋は運動会など屋外で活動する機会も多くなります。油断しないように気をつけましょう。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

夏バテ予防に入浴を

8月も下旬を迎え、体に蓄積された疲労がでてくる時期です。俗にいう夏バテを感じていませんか? バテを防ぐ対策としてよく言われているのがバランスのとれた食事をとる、適度な運動をする、適切な空調使用などいろいろとありますが、お風呂の入浴効果で夏バテを解消しませんか?

熱めのお湯が好きなら、ぬるめのお湯が好きなら、方おられますが、熱めのお湯が好きな方は、お湯にサッと浸かることにより血行が良くなり、疲労物質を早く取り除く効果が期待できるようです。ぬるめのお湯が好きな方は副交感神経が活発になり、リラックス効果が得られ、ぐっすり眠ることが出来ます。

カラダを清潔に保つだけではなくお風呂には次のような健康作用もあるといわれています。

■温熱作用

皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が改善する。

■浮力の作用

カラダの筋肉を弛緩させるとともに、足腰への負担も軽減される。

■静水圧作用

カラダに水圧がかかることにより、下半身にたまった血液が心臓へと戻っていき、血液の循環を促進する。

残暑きびしい時期ですがシャワーだけで済ませるのではなく自分にあった入浴スタイルを見つけ、バスタイムを楽しみながら、夏バテを乗り切りましょう。健康いきいきセンターのお風呂は「みかげの湯」と「ひのきの湯」があり一週間ごとに男湯と女湯で入れ替えをしています。気分転換や疲れを取りに健康いきいきセンターのお風呂にお越し

ください。

播磨町健康いきいきセンター
風呂利用料

一般 190円
高齢者・障がい者 190円
小中学生 380円



▲ひのきの湯の遠赤外線サウナ ▲みかげの湯のミストサウナ

プール利用中止のお知らせ

9月24日(土)開館後午後6時、25日(日)終日、プール利用を休止します。ご協力をお願いします。