

中央公民館健診のお知らせ

- ▶日時 10月27日(木)
- ▶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、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検査
- ▶対象・費用

内容	対象	費用
基本健診	30～39歳	1,000円
特定健診	40歳以上74歳以下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	1,000円
胃がんリスク検査	18歳以上で過去に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

▶予約申し込み以外のお問い合わせ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●歯科健診・歯科相談を行います

かかりつけ医がない方、歯の相談をしたい方はぜひどうぞ。

▶日時 10月27日(木) 13:00～14:30

▶場所 中央公民館大ホール

※無料。予約は不要ですが、混み具合により、待ち時間が長くなることがあります。ご了承ください。

▶内容

・歯科健診(安藤浩司歯科医 安藤歯科医院)

・歯科衛生士による歯科相談

▶持ち物 76歳以上の方で口腔歯科検診票が届いている方は、お持ちください

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

●血圧・動脈硬化度測定ができます!

血圧の測定と同じような方法で血管が硬くなっているかどうかを調べます。血管が硬くなると、心筋梗塞や脳卒中などの原因になります。いつまでも若々しい血管を保つためにも、ぜひどうぞ。

▶日時 10月27日(木)9:00～11:30、13:00～15:00

▶場所 中央公民館大ホール

▶問合せ 無料。予約は不要ですが、混み具合により、待ち時間が長くなることがあります。ご了承ください。

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

生活習慣病予防講演会・健診結果説明会

「血圧が少しぐらい高くても大丈夫」「薬を飲み始めると一生飲まないといけなくて薬を飲みたくない」と思っていますか?

血圧が高いまま放っておくとどうなるのか、血管を若々しく保つには毎日の生活でどのような点に気を付けたらよいのかについてお話しします。

健診をまだ受けていない方もどうぞ。

▶日程 10月20日(木)

▶場所 健康いきいきセンター3階

▶プログラム

13:30～14:30	生活習慣病予防講演会「血管を若々しく保ち、元気に長生きするために～血管の老化・動脈硬化を防ぐ生活は～」 ▷講師 辻本隆(はりま病院 医師)
14:30～15:00	医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による相談(希望者のみ)
14:30～15:30	体操(動きやすい格好でお越しください)

▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭き用タオル、健診結果(健診をすでに受けられた方)、食事記録(栄養士による相談を希望の方)

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

一般社団法人 播磨歯科医師会 第15回いい歯いきいき健康フェア～ 口から始まる健康づくり～

▶日時 11月6日(日) 13:00～15:30

▶場所 播磨町総合体育館

▶内容

▷子どもコーナー(対象:3歳～小学生) 無料フッ素塗布、歯科健診・歯科相談、ビンゴゲーム

▷高齢者コーナー 介護相談、口腔ケアの方法、歯科健診・歯科相談

▷その他 平成28年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞作品の展示。お口の健康に関する楽しいコーナーが盛りだくさん

▶持ち物 上履きをご持参ください

▶申込み・問合せ 無料フッ素塗布、高齢者コーナーへの参加は事前に予約が必要です。

播磨歯科医師会 ☎079(421)8100

<http://harimadent.jp>

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施します。(一部負担あり)接種を希望される方は、3市2町(播磨町・稲美町・加古川市・明石市・高砂市)の協力医療機関にて接種してください。

▶対象 播磨町民で①もしくは②に該当する方

①満65歳以上の方

②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器に重い病気のある方(身体障害者手帳1級程度)

▶接種期間 10月15日(土)～平成29年1月31日(火)

※開始日は、ワクチンの流通により前後することがありますので、ご了承ください。12月中旬までに受けておくことが望ましいです

▶持ち物 健康手帳(お持ちでない方は、すこやか環境グループまでお越しください)、播磨町の住民であることが確認できるもの

▶費用 1,500円

▶接種費用の助成

①生活保護世帯

②町県民税非課税世帯に属する方

※接種を受ける本人の介護保険料決定通知書(第1・2・3段階に限る)のコピーを直接医療機関に提出してください。紛失された方には、すこやか環境グループで助成券を発行します。朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループで申請してください。

▶その他

◎3市2町の協力医療機関以外で接種を希望される方

◎神戸市の施設に入所されている方

◎県外の医療機関で受診される方

手続きが必要ですので、接種を希望される場合は、すこやか環境グループにお問い合わせください。

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

100歳体操 交流会

播磨町でいきいき100歳体操が本格的に始まって5年目、現在21会場に広がっています。今年の交流会は、岡山県津山市の安本作業療法士に講演いただきます。津山市は、住民主体の介護予防で成果を上げている全国的な先進地です。今まで介護予防活動に馴染みのなかった方もよく知っている方も、皆さんで一同に会し、学び交流しましょう!

▶日時 10月4日(火) 13:30～

▶場所 中央公民館 大ホール

▶プログラム

13:30 講演『いきいき100歳体操の効果～コミュニティ活動を生かした介護予防～』

講師 安本勝博(津山市健康増進課 作業療法士)

14:30 町内グループからの活動報告

15:15 みんなでいきいき100歳体操

▶対象 住民の方どなたでも

▶申込み 前日までにお申し込みください

播磨町地域包括支援センター

☎079(435)1841

10月1日より B型肝炎の予防接種が定期的予防接種になります

10月1日より、B型肝炎の予防接種が定期予防接種になります。対象の方には案内を送付しますので、説明書をよく読んで接種してください。

▶対象 平成28年4月1日以降に生まれ、生後1歳(誕生日の前日)に至るまでの乳児

▶接種回数 3回

▶その他 B型肝炎陽性の妊婦から生まれた乳児は、健康保険によりワクチンの投与を受けるため、対象外となります。任意接種として、B型肝炎ワクチンの接種を受けたことがある人は、接種した回数は接種を受けたものとみなし、残りの回数を接種することになります

▶受け方 平成28年4～7月生まれの子どもには予診票を、8月以降生まれのお子さんは、予防接種手帳と接種券が入った案内を送付しますので、再度母子健康手帳で接種履歴を確認の上、協力医療機関に予約をして接種をしてください

▶標準的な接種期間

生後2カ月に1回目を接種し、2回目は、1回目を接種後4週以降に、3回目は、1回目接種してから20～24週後に1回接種します

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

後期高齢の方限定! ポールウォーキング、体操を一緒に体験しませんか?

ポールウォーキングとは、2本の専用のポールを持って歩きます。足腰への負担が少ないので、普段よりも長い時間歩くことができたり、姿勢がよくなったりします。また、ポールで体を支えるので、安全に体を動かすことができます。

いつまでも自分の足で歩けるためにも、今から取り組んでみませんか?足が痛い方、背中が曲がってきた方もぜひどうぞ。

専用のポールは役場で準備します。

▶対象 播磨町民で後期高齢者医療に加入している方で、30分程度歩ける方

▶日時・場所

10月14日～11月18日 毎週金曜日 13:15～14:45	南部コミセン
10月18日～11月22日 毎週火曜日 13:15～14:45	東部コミセン
10月21日～11月25日 毎週金曜日 10:15～11:45	福社会館
平成29年1月17日～2月21日 毎週火曜日10:15～11:45	野添コミセン

▶定員 20人

▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭き用タオル(東部コミセンに参加の方) 室内用運動靴

※動きやすい格好でお越しください。

▶申込み すこやか環境グループ

☎079(435)2611

薬と健康の週間 10月17日(月)～23日(日)

薬についての相談は、医師、薬剤師など専門家に!

10月は『ひょうご食育月間』です

10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	19日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成28年 6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11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 12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	7日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成27年3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	14日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成25年 7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)
まんまクッキング	11日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成28年5月~ 6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
センター健診	7日(金)、24日(月)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
		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 ※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。	
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	18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	13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	26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

10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 24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 12日(水)、26日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課☎079(422)0002	▶日時 19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。

10月は乳がん月間です

40~50歳代の女性のがんによる死亡の中で、一番多いのは乳がんです。この数年、乳がんへの関心は高まってはきましたが、まだまだ乳がん検診を受診される方が少ない状況です。

乳がんは早期に発見すれば治癒率が高いがんであるにもかかわらず、死亡率は増加傾向にあります。自分で見つけられるがんでもあるので、毎月の自己検診と40歳以上の方は2年に1度の検診を忘れずに行いましょう。

《毎月チェックしてみよう》

月経が終わって、1週間以内の乳房がもっとも安定していて理想的です。閉経後や不順な方は、覚えやすい日を決めて行いましょう。

●目で見てチェック●

- ・左右の乳房に差はないか
- ・乳房に異常はないか
- ・乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
- ・乳頭から異常な分泌物はないか



ピンクリボン

●触ってチェック●

- ・石けんをつけた指の腹を滑らせるように、小さく動かしながらうずまき状に丁寧に乳房を触る
 - ・上は鎖骨、下は肋骨の一番下、左右は鎖骨の中央からわきの下まで触る
 - ・左乳房には右手、右乳房には左手を使う
 - ・しこりがないか、分泌物がないか、わきの下にぐりぐりしたものはないかも確認しましょう
- ※気になることがあれば、乳腺外来や乳腺専門医がいる医療機関を受診しましょう。

料理教室参加者を募集します

今月のテーマは「糖尿病予防」です。
▶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
10月4日(火) 中央公民館
10月12日(水) 野添コミセン
10月19日(水) 南部コミセン
10月21日(金) 中央公民館
▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室

▶日時 10月15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 10月14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。

チェアエクササイズをはじめませんか?

一人では運動が続かない、といわれる方、皆さんと一緒に体を動かしませんか?膝や足が痛い方もぜひどうぞ。

チェアエクササイズとは?

椅子に座って行う体操です。膝や足が痛くて体を動かすのはちょっと…といわれる方も大丈夫です。椅子に座って行いますので、安定感があり、安全に体を動かせます。立位では動かしにくい筋肉まで動かすことができます。

▶対象 播磨町民で播磨町国民健康保険に加入している40~74歳の方(チェアエクササイズを初めて体験される方が優先です)

▶日時 11月7日~12月26日毎週月曜日
10:00~11:30(計8回)

▶場所 南部コミセン

▶定員 30人

▶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)

▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭き用タオル
※動きやすい格好でお越しください。

▶申込み・問合せ

すこやか環境グループ☎079(435)2611

献血のお知らせ

皆さんの献血へのご理解とご協力をお願いします。

▶日時 10月17日(月)

10:00~11:45、13:00~15:30

▶場所 役場第1庁舎玄関ロビー

▶献血内容 400ml献血

▶問合せ すこやか環境グループ☎079(435)2611

あなたにできる妊婦さんへの思いやり ~「マタニティマーク」をご存知ですか?~



皆さんは、「マタニティマーク」を見たり、聞いたりしたことはありますか?

妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃん・お母さんの健康を維持するためにとても大切な時期です。

しかし、外見からは妊婦であることが分かりづらく、周囲の理解

が得られにくいことがあります。

そこで、妊婦さんへの思いやりをマークにしたのが「マタニティマーク」です。このマークをつけている妊婦さんを見かけたら、「電車・バスで席を譲る」「近くでタバコを吸うのを控える」「お手伝いしましょうか?のやさしい一言をかける」など、あなたにできるやさしさとおもいやりの協力をお願いします。

播磨町では、マタニティマークのキーホルダーを母子健康手帳交付の際に配布しています。転入などでお持ちでなく、交付を希望される場合は、母子健康手帳をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください。