

ぷちダイエット教室

年末年始に食べ過ぎた方、寒さで体を動かすことが減ってしまった方、ぷちダイエットで体を引き締めませんか？

- ▶対象 40～64歳の播磨町民
- ▶日時 1月20日～3月10日の毎週金曜日、19:00～20:00(計8回開催)
- ▶場所 健康いきいきセンター3階大会議室
- ▶内容 音楽に合わせて楽しく動きましょう
- ▶講師 中西典子(健康いきいきセンターインストラクター)
- ▶定員 18人 ▶費用 2,000円
- ▶持ち物 汗拭き用タオル、水分補給できるもの
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

シェイプアップ体操

お買い物でたら、B i V i土山で、普段伸ばさない筋肉をゆったりと伸ばしてみませんか？

- ▶対象 どなたでも
- ▶日時 1月10日(火)、24日(火) 10:30～11:30
- ▶場所 BiVi土山2階(エスカレーターを上って左)
- ▶内容 ヨガインストラクターによる座ってできるゆったりした体操
- ▶定員 先着25人
- ▶費用 無料
- ▶持ち物 水分補給できるもの
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

平成28～29年 年末・年始休日救急当直表 ▶診療時間 9:00～18:00(明石市内は17:00まで)

	外科系	内科	内科・小児科	小児科	耳鼻咽喉科
12月29日(木)	やぎ整形外科クリニック 加古川市加古川町寺家町 ☎079(427)8008	岡内科クリニック 加古川市加古川町溝之口 ミキシティビル2F ☎079(454)7002		大山小児科 加古川市平岡町新在家 キングヴィラ東加古川 ☎079(422)3929	
	泉外科 高砂市伊保1丁目 ☎079(447)1111	秋山内科医院 高砂市末広町 ☎079(444)0770			
12月30日(金)	はすだ整形外科クリニック 加古川市西神吉町大國 ☎079(451)5885	森田医院 加古川市西神吉町岸 ☎079(432)8556		米山小児科 播磨町西野添1丁目 ☎078(943)0135	大村耳鼻咽喉科医院 稲美町中村 ☎079(496)5111
	高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100			
12月31日(土)	尾上整形外科 加古川市加古川町平野 ☎079(453)5500	藤岡内科医院 加古川市西神吉町大國 ☎079(432)0231		ふじた こどもクリニック 稲美町国岡1丁目 ☎079(441)8760	浜本整形外科 耳鼻咽喉科 明石市大久保町大久保町 ☎078(935)5011
	きたざわ整形外科 高砂市米田町米田 ☎079(434)4777	矢野内科医院 高砂市米田町米田 ☎079(432)7100			
1月1日(日)	後藤整形外科 加古川市神野町石守 ☎079(426)2880	なむら内科・循環器内科医院 加古川市平岡町新在家 ☎079(426)8321		衣川小児科 加古川市平岡町一色 ☎079(426)2913	谷耳鼻咽喉科医院 加古川市別府町朝日町 ☎079(435)2752
	川井整形外科 高砂市神爪2丁目 ☎079(432)7757	松本医院 高砂市伊保3丁目 ☎079(447)0341			
1月2日(月)	あきもとクリニック 加古川市野口町北野 ☎079(426)2252	神前医院 播磨町宮北3丁目 ☎079(436)6777		さくらぎ小児科 加古川市加古川町溝之口 ☎079(427)2230	かわきた耳鼻咽喉科 明石市二見町西二見 ☎078(949)1133
	東高砂胃腸外科 高砂市米田町古新 ☎079(432)1119	はぎはら内科医院 高砂市阿弥陀1丁目 ☎079(447)3343			
1月3日(火)	河合外科胃腸科 加古川市平岡町中野 ☎079(435)8800	はり内科クリニック 加古川市加古川町粟津 ☎079(454)8510	あだち医院 加古川市東神吉町神吉 ☎079(432)2660		下村耳鼻咽喉科 明石市朝霧南町1丁目 ☎078(918)3033
	かとうクリニック 高砂市米田町島 ☎079(433)2203	三木医院 高砂市高砂町北本町 ☎079(442)2495			

★日曜・祝日の眼科の救急は、姫路市休日夜間急病センター ☎079(298)0119
▶所在地 姫路市西今宿3丁目7-21(姫路西消防署うら) ▶診療時間 9:00～18:00
※年末年始は12月31日～1月3日

忘れずに、追加接種を受けましょう！

病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて、一定の間隔で追加接種を受ける必要があります。

対象者には生後2～3カ月のころに予防接種手帳を送付していますので、お子さんの体調の良いときに接種してください。

転入や紛失などで予診票をお持ちでない場合は、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。

- Hib(ヒブ)
▶対象・接種回数 初回接種終了から7カ月以上経過後5歳に至るまでに1回(初回接種を1歳以降に開始した場合、追加接種は不要)

- 肺炎球菌
▶対象・接種回数 初回接種終了から60日以上の間隔をあけて5歳に至るまでに1回(初回接種を2歳以降に開始した場合、追加接種は不要)

- 四種混合
▶対象・接種回数 第1期初回接種(3回)終了から6カ月以上経過後7歳6カ月に至るまでに1回

- 二種混合(ジフテリア・破傷風)
▶対象 11歳～13歳未満の方(13歳の誕生日の前日までに接種)
※11歳の誕生日を迎えたら接種しましょう。

- 日本脳炎<3期>廃止について
日本脳炎<3期>は、平成17年7月に廃止になりました。予診票や接種券をお持ちの方は使用できませんので、ご了承ください。
▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

料理教室参加者を募集します

- 今月のテーマは「貧血予防」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
1月10日(火) 中央公民館
1月11日(水) 野添コミセン
1月18日(水) 南部コミセン
1月20日(金) 中央公民館
▶費用 500円(当日徴収)

- 男性料理教室
▶日時 1月21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 1月13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。

後期高齢者の方限定！ポールウォーキング、体操と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。足や腰が痛い方、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のうち、連続して30分程度歩ける方
- ▶日時 1月17日～2月21日の毎週火曜日 10:15～11:45
- ▶場所 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
※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

健康美づくり運動教室

「寒くて体を動かすのがおっくうで…」と言われる方、皆さんと一緒に体を動かしませんか？

- ▶日時 1月20日～3月10日の毎週金曜日 9:45～10:45
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階大会議室
- ▶内容 体をゆるめる体操、筋力・バランス力・柔軟性を高める運動
- ▶対象 国民健康保険加入者の40歳以上の方
- ▶持ち物 汗拭き用タオル、水分補給できるもの
※動きやすい格好でお越しください。
- ▶費用 2,000円(途中からの参加も可能ですが、金額は変わりません)
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

ゆったりヨガ教室

忙しい毎日に追われて、自分の体の様子を振り返る時間が取れないあなた。たまには、ゆっくりと体を動かすことで、自分の体を知り、気づくところからはじめませんか？

- ▶対象 40～74歳の播磨町民
- ▶日時 2月6日～3月27日までの毎週月曜日(計8回開催) 10:00～11:30
- ▶場所 総合体育館
- ▶講師 大西志津代(ヨガインストラクター)
- ▶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 汗拭き用タオル、水分補給できるもの
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

1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	18日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成28年 9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29年2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28年 3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	6日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成27年6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	13日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成25年 10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	11日(水)、27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歳以上の町民 (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 ・骨粗しょう症 500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	17日(火) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	町民	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	12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	25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

1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 10日(火)、23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 11日(水)、25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 18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・お盆(8月13日~15日)・年末年始(12月30日~1月3日)
受付時間/9:00~11:30、13:00~16:00 ※いづ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

1年を、体調崩さず健康に

皆さん、年末年始で生活が不規則になって、体調を崩してしまい「せつかくの1年の始まりが…」となっていないですか?そこで、今回は、1年を健康で過ごしていただくために朝食の話をしたと思います。

<朝食のメリット>

- ・脳を活発にし、集中力や記憶力が上がり、活力UP
- ・体温が上昇し、代謝が高まる
- ・昼と夕に食事が偏らないので、太りにくい
- ・イライラすることが減る
- ・腸の働きが良くなり、便秘解消!

<ただ食べるだけではダメ>

朝食を摂っている方でも、中には「食べる時間がない」「食欲がない」といった理由で、パンや果物だけの方がおられます。食べる時間がないときは、野菜スープなどを夕食で多めに作って、翌朝にまわしたり、食

欲がない方は夕食を早めに食べて腹八分目にするなど工夫して、彩りよい食事を摂りましょう。

<栄養三色が大事>

- 彩りよい食事とは、赤・黄・緑色が含まれる食事です。
- ・黄(エネルギー)・・・ごはん、パンなど
 - ・赤(体をつくる)・・・肉、魚、卵、大豆、乳製品など
 - ・緑(調子を整える)・・・野菜、果物など



朝食をしっかり摂れていない方は、1年の初めであるこの機会に彩りの良い朝食を摂って、1年を健康な体で過ごしましょう。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

短い時間でも運動習慣を身につけよう

「健康的な体づくりのために、運動をしなければいけないのはわかっているけれどもなかなか続かない…」そんな方も多くおられるのではないのでしょうか?

運動は継続してこそ効果のあるものです。飽きずに3日坊主で終わらせない為にも次のような行動を行ってみてはいかがでしょうか。

- 目標を設定しましょう
- 効果を確認しましょう
- 自分のペースで行いましょう

疲れが残ってしまえば長く続けられません。負荷や時間は自分にあった設定にしましょう。

運動する時間が取れないといわれる方もおられますが、

短時間で運動習慣の獲得を目指しましょう。

短い時間でもとにかくやってみること。そして継続することが大事です。ご自身にあった運動習慣の獲得を目指しましょう。

オリンピック選手を多数指導した田村栄子コーチ特別レッスン

もっと上手く泳ぎたい!もっと綺麗に泳ぎたい!もっと速く泳ぎたい!
泳ぎの悩みは田村コーチにお任せください!

レベルアップクロール

時間	1月20日(金) 11:30~12:30
対象	16歳以上で週2回以上水泳練習を行っている方
定員	15人
費用	1,080円

平泳ぎ初級

時間	1月20日(金) 12:45~13:45
対象	16歳以上で週2回以上水泳練習を行っている方
定員	①キックを覚えたい方 15人 ②コンビネーションをスムーズにしたい方 15人
費用	①1,080円 ②1,080円

▶申込み 1月10日(火) から、健康いきいきセンターでお申し込みください

新春もちつき

ぜひなどをご用意してお待ちしております。
▼日時 1月4日(水)
午前10時~
※無くなり次第終了します。