

受けましたか？特定健診

国民健康保険に加入している40歳以上の人に送付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大変混み合いますので、早目の受診をお願いします。

- ▶対象 国民健康保険加入している40歳以上の人
- ▶受診期限 2月28日(火)
- ▶場所 播磨町、加古川市、稲美町の協力医療機関及び加古川総合保健センター
- ▶必要書類 特定健診受診票、国民健康保険証
- ▶その他 受診票を紛失した人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 すこやか環境グループ ☎079(435)2611

中央公民館健診

- ▶日時 2月14日(火)、20日(月)
- ▶場所 中央公民館

内 容	対 象	費 用
基本健診	30～39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)検診★	18歳以上	700円
胃がん検診★	18歳以上	1,400円
大腸がん検診★	18歳以上	1,000円
骨粗しょう症検診	18歳以上	500円
肝炎ウイルス(B型・C型)検診	40歳以上で過去に受けたことがない方	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 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
▶申込み 加古川総合保健センターに予約してください
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
▶申込み以外の問合せ
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●健康チェックも合わせてどうぞ

中央公民館健診の会場で下記の測定や健診を行います。今後の生活を見直すきっかけにしませんか?(無料)

日 時	内 容
2月14日(火) 13:00～14:30	歯科健診(あらい歯科クリニック医師)、歯科相談
2月14日(火) 13:00～15:30	口腔細菌測定
2月20日(月) 13:00～15:30	体力年齢測定(要予約)

※中央公民館健診の実施状況により、待ち時間が長くなる場合や実施時間が短くなる場合があります。ご了承ください。

- ▶場所 中央公民館
- ▶持ち物 歯科健診を希望される76歳以上の人で歯科口腔健診受診券が届いている人はお持ちください
- ▶予約・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

健診結果説明会

特定健診を受けた結果をそのままにいませんか? コレステロール値が高いまま、放っていませんか? コレステロールの異常値を放っておくとなぜいけないのか、循環器科の立場からお話をさせていただきます。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 健診結果が気になる人
- ▶日時 2月23日(木) 13:30～16:00
- ▶場所 健康いきいきセンター3階 大会議室
- ▶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)
- ▶内容 ●生活習慣病予防講演会「コレステロールに気をつけよう～循環器科医からみた病気の怖さ～」
▷講師 松本典昭(土山内科外科医院)
▷時間 13:30～14:30
●医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別相談(希望者のみ)
▷時間 14:30～15:00
●家でも簡単にできる体操
▷時間 14:30～16:00
▶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?

胃がんリスク検査は、血液検査でピロリ菌に感染しているかどうかと胃が萎縮していないかどうかを調べ、胃がんになりやすいかどうかをみる検査です。ピロリ菌は、子どものころに感染することが多く、井戸水や口移しで感染していることが多いです。ご自身の体のため、また、小さな子どもが周りにはいる人は、子どもにうつさないためにも検査を受けませんか?(無料)

- ▶日時 2月23日(木) 13:00～13:30
- ▶場所 健康いきいきセンター3階
- ▶対象 18歳以上の町民で、過去に胃がんリスク検査を受けたことがない人
- ▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- ▶申込み以外の問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

受けましたか？歯の健診

いつまでも丈夫で健康な歯を保つため、また、肺炎の予防や体の健康を保つためにも、口の中の健康状態を確認してみませんか?

検診 歯周疾患	▶内容 歯周疾患検診、PMT C ▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる播磨町民 ▶持ち物 播磨町歯周疾患検診受診券、健康保険証
歯科 健診 口腔	▶内容 歯科口腔健診 ▶対象 76歳以上の播磨町民 ▶持ち物 播磨町後期高齢者歯科口腔健診受診券、後期高齢者医療被保険者証

- ▶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)
- ▶受診期限 2月28日(火)まで
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

健康美づくりイベントを開催します

- ▶日時 3月1日(水) 9:00～16:00
- ▶場所 中央公民館 大ホール
- ▶プログラム
9:00～10:30 ①今話題の顔ヨガ&脳活性化エクササイズ(豊田友子 studio BE-YU)
②美姿勢の維持に!筋力アップエクササイズ(藤原純子 スポーツクラブ21はりま)
10:45～11:45 ③カラダの中からきれいに!食事の話(馬場真弓 管理栄養士)
④めざせ!美姿勢 家でもできるエクササイズ(三木道博 元気プランニング)
13:15～14:15 ⑤姿勢チェック ※希望する時間
14:30～15:30 9:00～11:30 13:00～15:30 で予約をしてください。

- ▶対象 播磨町民ならどなたでも
- ▶費用 ①～④無料、⑤200円(当日徴収)
- ▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭きタオル
※動きやすい格好でお越しください。
①顔全体が見える大きめの手鏡、ハンドタオル、お持ちであればカメラ付きの携帯やデジタルカメラ
- ▶申込み・問合せ すべて事前に予約が必要です
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

高齢者栄養相談

- ▶対象 後期高齢者医療加入者
- ▶日時 2月22日(水)、3月22日(水) 13:30～15:30
- ▶場所 福祉会館
- ▶持ち物 健診(検査)結果、食事記録
- ▶申込み・問合せ 事前に日時を予約してください
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

加古川医師会 第11回禁煙・防煙、いのちを守るフォーラム 『考えよう。まだまだ伸びる「健康寿命!」』

- ▶日時 2月25日(土) 14:00～15:30(開場13:00)
- ▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかがわ)1階「ウェルネージホール」(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 ●講演「受動喫煙ってなあに?」
▶講師 村上則宏(播磨歯科医師会)
●展示・企画 唾液中のヘモグロビン測定(簡易歯周病検査)。頸動脈エコー検査(動脈硬化の検査)。血管年齢測定(動脈硬化の検査)。アルコールパッチテスト(酒への耐性検査)。ピークフロー検査(呼吸機能・ぜんそくの検査)
●その他 地元小中学校による「健康」「安全」などに関する取り組み事例発表。地元企業による「受動喫煙防止と喫煙率低減にむけての取り組み」発表。禁煙・防煙啓発ポスター、標語優秀作品への表彰式。
▶定員 300人
▶問合せ 加古川医師会 ☎079(421)4301
※入場無料。どなたでもお越しください。

料理教室参加者を募集します

- 今月のテーマは「節約料理」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
2月7日(火) 中央公民館
2月8日(水) 野添コミセン
2月15日(水) 南部コミセン
2月17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18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10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。

2月の保健行事

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

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	15日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成28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29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28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
※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	3日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成27年7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	10日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成25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	25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、赤ちゃん人形抱っこ体験、妊婦シミュレーション 参加者交流
まんまクッキング	14日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成28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	8日(水)、22日(水)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★ ・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。
		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)をお持ちのうえ、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	21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	9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	22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

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
▶日時 13日(月)、27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 8日(水)、22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 15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)
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

運動で心も体もリフレッシュ

寒い日が続いており、温かいお鍋にビール・こたつでミカンなど、つつい食べ過ぎてしまいがちです。また、寒くて外出するのも億劫になりがちです。そんな毎日を過ごしていると、いつのまにか冬太りしてしまっていないか?

そこで今回は、運動についての話です。

寒い冬こそ、体を温めるために代謝が高まる季節です。気温が低くなるので、体温を保つためにエネルギーを必要とします。運動することでダイエット効果が期待できるかも。

おすすめの運動法は、基礎代謝をアップさせる「有酸素運動」です。ジョギングやウォーキング・サイクリング・スイミングが代表的。有酸素運動は、血流を活性化し、脂肪燃焼はもちろん、適度な運動は疲労回復にもつながります。よって、ダイエットや生活習慣病予防・ストレス発散など、たくさんの健康効果が得られます。運動することが体に良いとは分かっているけれど、運動が苦手だったり、なかなか続かなかつたりしますよね。

まずは自分にできそうなことを、何かひとつでも生活に取り入れてみましょう。

- ・家事は体をしっかりと動かして、軽く汗をかくくらいのスピードでテキパキ行う。これで家事の時間短縮にもつながります
- ・歯磨きをする時はかかとあげを繰り返す。毎日の歯磨き時に合わせてすれば、おのずと毎日できます。時間を長くすれば、虫歯や歯周病予防にも効果があります
- ・ストレッチをする。心地良い痛みを感じる程度で、体をゆっくりと伸ばしてください。疲労回復や新陳代謝が促され、スッキリします。また、寝る前に行うことで、心地よい眠りにつながるとも言われています
- ・どこでも階段を使うと心に決める。この時もガラガラと歩かず、リズム良く昇り降りしましょう。ふくらはぎも引き締まります

「自分が続けられること」が大切です。毎日継続できなくても、そこで諦めず、できる日を増やすくらいの気持ちで取り組んでみましょう。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

あなたのストレス発散方法は?

ストレス社会と言われる現代で、日々多くのストレスに晒されています。ストレスが溜まった時にあなたはどのような解消していますか?

- ①入浴
寒いこの時期、温かい湯に浸かると血液循環が良くなり、体の芯から温まります。また副交感神経の働きも良くなりリラックスへと導いてくれます。入浴は疲れを取るだけでなくストレス発散、リラック効果も得られます。
- ②運動
嫌なことがあっても思いつきり体を動かしたらスッキリ
- ③食べる事
やけ食いして発散!これもよく耳にします。「やけ食い」や「どか食い」で一時期のストレスは発散されるかもしれませんが、他の影響が心配されます。

爽やかなミュージックのつてのエアロビクス、大きな声を出しながらのシェイプアップボクシング。いきいきセンターの無料レッスンに参加して健康増進とダイエットだけではなくストレス解消にも役立て頂ければと思います。

したという経験は皆さんお持ちだと思えます。運動をするとなんか脳内ホルモンが分泌されて、これがストレス発散に効果を発揮するといわれています。

ストレスがたまると、無性に甘いものが食べたくなります。そんな時、チョコレート一つ口に入れてみてはどうでしょう。チョコレートの原料として有名な「カカオ豆」にはストレス緩和の効果もあるといわれています。

情報のページ

催し&施設ガイド

保健と健康

播磨町の教育

その他

情報のページ

催し&施設ガイド

保健と健康

播磨町の教育

その他