

シニア元気アップ体操教室「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、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。体力に自信のない人も、元気な人も楽しく続けられる体操です。

- ▶日時 10月2日～12月18日毎週火曜日 10:30～11:30
- ▶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
- ※以前に当教室に参加したことがある人は、前回の教室終了後半年は申し込みできません。
- ▶定員 先着30人
- ▶費用 無料(ただし傷害保険料500円の自己負担あり)
- ▶服装 簡単な運動ができる服装と靴
- ▶持ち物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
- ※駐車場はありません。徒歩か自転車でお越しください。
- ▶申込み・問合せ 9月14日(金)までに電話でお申し込みください
- 保険年金グループ ☎079(435)2582

ポールウォーキング教室



ポールウォーキングは、2本の専用のポールを持って歩きます。普段よりも歩幅が広くなり、姿勢もよくなり、健康維持に効果的です。参加費は無料です。

- ▶日時 9月25日～10月30日 毎週火曜日(計6回) 10:00～11:00
- ▶場所 南部コミセン
- ▶対象 播磨町民ならどなたでも
- ▶内容 ポールの使い方や歩き方、ポールを使った体操、筋トレなど基礎的な内容
- ▶講師 三木道博(ポールウォーキングマスターコーチ)
- ▶持ち物 汗拭き用タオル、水分補給できるもの、上履き
- ※動きやすい服装で参加してください。
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



加古川医師会 第14回AED心肺蘇生講習会 ～あなたも救える突然死～

- ▶日時 10月14日(日)9:00～12:30
- ▶場所 加古川総合保健センター
- ▶内容 AEDを使用した心肺蘇生法
- ▶定員 先着50人
- ▶費用 無料 ※受講者には修了証を交付します。
- ▶申込み・問合せ ①救急講習申込②氏名・ふりがな③生年月日④性別⑤職業⑥郵便番号・住所⑦電話番号を書いてファックスで加古川医師会へ 加古川医師会 ☎079(421)4301 FAX079(421)4303

今月のいきいき保健相談

▶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	備考(*は持ち物)
健康相談	9月18日(火) 13:30～15:30 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(2日分)
糖尿病相談	9月13日(木) 13:30～15:30 福祉会館	播磨町国民健康保険加入者で糖尿病を治療中の人、糖尿病予備群の人(おおむねHbA1c7.0%以上の人)	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日分)
後期高齢者健康栄養相談	9月26日(水) 13:30～15:30 福祉会館	後期高齢者医療加入者の町民	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(2日分)

加古川健康福祉事務所の保健相談

こころのケア相談

- ▶日時 9月10日(月) 13:00～14:00
- ※アルコール関連相談あり。
- ▶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月12日(水)、26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月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・お盆(8月13日～15日の午前)・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。

料理教室参加者を募集します

テーマは「骨粗しょう症予防」牛乳・乳製品を使った料理です。

- ▶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
- 9月4日(火) 中央公民館
- 9月12日(水) 野添コミセン
- 9月19日(水) 南部コミセン
- 9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 9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 9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。

ぷちダイエット教室



昼間の教室には参加できない人にもうれしい、夜の時間での開催です。

- ▶対象 40～64歳の播磨町民
- ▶日程 9月26日～11月14日毎週水曜日(計8回) 19:45～21:00
- ▶場所 健康いきいきセンター3階 大会議室
- ▶内容 ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など
- ▶定員 20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
- ▶申込み・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 平成30年度 第5回 市民健康フォーラム「知っておきたい!目の病気～よい視力を維持するために～」

- ▶日時 9月30日(日) 13:00～15:00
- ▶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
- ▶司会 兜坂法文(兜坂眼科医院)
- ▶演題・講師 「角膜移植と兵庫アイバンク」 平松邦夫(平松眼科医院)
- 「緑内障の話」 前田圭子(前田眼科)
- ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

9月のすくすく保健行事と相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 7:00以降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	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	19日(水)12:30～13:00 福祉会館	平成30年5月生の乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	平成30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(協力医療機関)	平成29年11月生の乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
1歳6か月児健康診査	7日(金)13:00～13:30 福祉会館	平成29年2月生の幼児	*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27年6月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
両親学級	22日(土)10:00～12:00 南部子育て支援センター	出産予定の夫婦	こころとからだの変化について、乳房ケア、妊娠中の歯の手入れ、抱っこ体験、妊婦シミュレーション、参加者交流
赤ちゃん相談	5日(水)10:00～11:00 南部子育て支援センター 12日(水)10:00～11:00 北部子育て支援センター	おおむね1歳未満の母子	助産師、栄養士が相談に応じます。わくわくさろん、ニコニコさろんの中で実施します。
授乳相談(予約制)	28日(金)9:30～15:30 中央公民館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。 *母子健康手帳、バスタオル

がんは怖くない！ がん検診を受けましょう

「がん」と聞いてどのようなイメージを持たれますか？「がんにかかったら、治らないのでは？」など怖いイメージがある人も多いのではないのでしょうか。がん検診も「健康には自信があるし、自覚症状がないから…」「忙しいし、面倒だ」「お金がかかるし」「見つかったら怖いから」などのさまざま理由で、受けていない人が多い現状です。

まだまだ低いがん検診の受診率！

平成28年度に播磨町が行ったがん検診の受診率は、肺がん検診8・7%、胃がん検診4・1%、大腸がん検診9・2%、子宮がん検診7・7%、乳がん検診12・0%でした。平成24年度から28年度にかけての、播磨町のがん検診による、がんの発見数（疑い含む）は、肺がん16人、胃がん8人、大腸がん19人、子宮がん4人、乳がん13人でした。がん検診を受けることで、

がんの発見につながっています。がんの発見が低いのが現状です。

播磨町でがんは死因のトップです

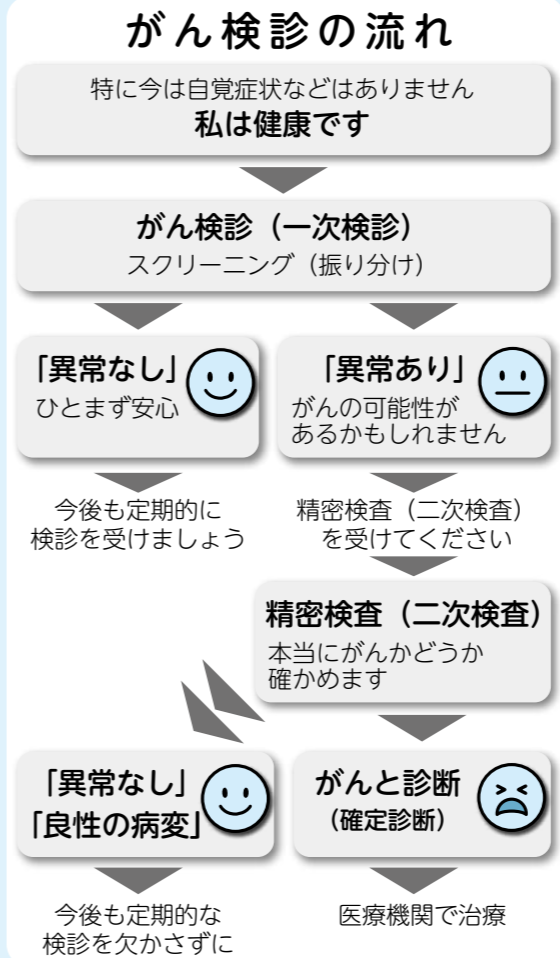
がんは、播磨町の死亡原因の1位です。平成28年には、26%と全死亡者数の4人に1人ががんで亡くられています。

がん検診はがんの早期発見に役立ちます

がんは、知らないうちに発生し、はじめは症状

が現れません。自覚症状が出たときには、かなり進行している可能性があります。

がんの診断や治療法は急速に進歩しています。初期のうちに見つければ、治る確率は飛躍的に上がり、完全に治すことも可能と言われています。早い段階で発見するために、定期的な検診を受けることが大切です。



がん検診は、対象年齢に該当すれば、加入の保険は問いません。職場検診などでがん検診の機会のない人は、是非この機会に受け取ませんか？

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079（435）2611

5つのがんとかん検診

がん検診は、体にがんがあるかどうかを調べる検査です。肺や胃、大腸、子宮、乳房など、がんができる部分が違つと、がんの特徴も変わってきます。がん検診では、それぞれのがんを調べるのに適した検査を行います。厚生労働省では、がん検診の効果が科学的に証明されている「5つのがん」について検診を推奨しています。



肺がん

肺がんで亡くなる人が1番多く、播磨町でもがんの中で死因の第1位です。肺がんの最大の原因は「たばこ」です。たばこを吸わない人でも、周りにたばこを吸っている人がいるとその煙を吸うことで、肺がんのリスクが高くなります。

《肺がん検診》

- ①②どちらか一方
- ①胸部エックス線検査 レントゲン検査で、肺がんや結核、心臓や骨の病気も調べます。
- ▼対象 20歳以上
- ▼費用 500円
- ②胸部CT検査 エックス線を使って肺を輪切りにした画像を撮影し、肺の状態や働きを詳しくみます。
- ▼対象 50歳以上
- ▼費用 5千円



胃がん

日本人に多いがんです。食塩を多く摂る地域に多いなど、食生活との関係が深いです。また、ピロリ菌の感染によるものも多いです。

《胃がん検診》

- ①②のどちらか一方
- ①胃部エックス線検査 バリウムを飲み、レントゲン検査を行います。食道や胃、十二指腸の変化や異常がないかを調べます。
- ▼対象 40歳以上
- ▼費用 1千400円
- ②内視鏡検査 口から内視鏡（胃カメラ）を入れ、胃の中を観察したり、撮影して、胃の状態を見えています。2年に1回の検診です。
- ▼対象 50歳以上
- ▼費用 4千円
- 《胃がんリスク検査》血液検査です。
- ▼対象 18歳以上（生涯に一度）
- ▼費用 無料



大腸がん

食生活の欧米化により、かかる人が増えています。最近では飲酒との関係もあると言われています。初期段階では自覚症状が少なく、症状が出てからでは遅いことも多いです。

《大腸がん検診》

- 便の中に血液が混じっているかどうか、2日分の便で検査します。
- ▼対象 20歳以上
- ▼費用 500円



子宮がん

子宮頸がんは若い世代に増えており、ヒトパピローマウイルスの感染と関係が深いがんです。子宮頸がんは早期発見すれば治りやすいがんです。

《子宮がん検診》

- ブラシで子宮の入り口の細胞を擦り取ります。ほかに、おりものの状態や炎症がないか、子宮の腫れやしこりがないかもみます。
- ▼対象 20歳以上
- ▼費用 千円（協力医療機関で受診の場合は1千500円）



乳がん

壮年期の女性に多く、35歳以上の人の死亡率が増えています。早期発見が重要で、早期に見つければ比較的治りやすいがんです。乳がんは、自分で見つけられる唯一のがんです。

《乳がん検診》

- ①マンモグラフィ検査 乳房を薄く伸ばし、レントゲン撮影することで、より早期の小さながんを発見することができます。2年に1回の検診です。
- ▼対象 40歳以上
- ▼費用 千円
- ②乳腺超音波検査（エコー） 超音波を乳腺にあてて画像をみます。30歳代は乳腺が発達しているので、マンモグラフィ検査ではわかりにくい。超音波でがんがないかをみます。
- ▼対象 30～39歳
- ▼費用 千円



その他

- 前立腺がん検診（血液検査）を行っています。
- ▼対象 50歳以上
- ▼費用 1千500円



水遊び楽しいな!

播磨幼稚園

太陽が輝く暑い朝。子どもたちは「やったー水遊びできる!」と喜んで登園してきます。時間のかかっていた着替えも日々の水遊びの中で少しずつ身に付き、1人でできるようになってきました。

トライにたまった水におもちゃを浮かべたり、すくったりして楽しんでいる幼児、頭からシャワーの水を浴びても平気な幼児など、楽しみ方は様々ですが、どの幼児も冷たい水が大好き!涼しくて気持ちいい!と笑顔がいっぱいです。

魚釣りに金魚すくい、水鉄砲…今日はどれを使って遊ぼうかな?



色水で遊ぼう

蓮池幼稚園

水を入れた容器を振ると…あら不思議!透明の水が黄色の色水に大変身。年長児の作品を見た年中児の目が輝きます。「すごい!やってみよう!」と自分たちもさっそくチャレンジして水を入れて振ってみると、「あれ?色が変わらない」「色紙入れてみる?」試行錯誤しますが、なかなか色は変わりません。年長児にタネあかしをしてもらい、再びチャレンジ。「あっ、色が変わった!」「やったあ!」と大喜びの笑顔があふれます。「次はこの色でやってみよう」「混ぜたらコーヒーみたい」と、アイデアも広がります。絵の具や水性マジック、花びらと、いろいろな色水遊びを楽しみました。次はどんな色水を作ろうかな?わくわくするね。



ゆとりある学校生活のためご協力をお願いします

▶問合せ 学校教育グループ ☎079 (435) 0545

児童・生徒のゆとりある生活の確保、心身のリフレッシュやスポーツ傷害などの防止、教職員が児童・生徒と向き合う時間の確保のため、県教育委員会では新対策プランを策定し、「ノー部活デー」や「教職員定時退勤日」を実施しています。保護者や地域の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

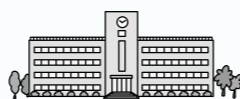
●ノー部活デー

平日週1日、休日月2回以上

●教職員定時退勤日

週1回以上

※実施日は各学校で設定します。



テレビやゲームにのめり込みすぎると、外での遊びや自然体験など、子どもにとって大切な体験機会を逃してしまいます。また、視力低下の原因にもなります。親子で話し合い、家庭でのルールを決めましょう。

○テレビやゲームは時間を決めて!



一日の生活リズムを整えることで、集中力ややる気がアップします。

成長ホルモンは夜寝ている間に分泌されます。まず、決まった時間に寝ることから始めましょう。

生活習慣を身につけよう!

新学期も始まりました。生活リズムをきちんと作りましょう。

播磨町家庭教育推進委員会

家庭教育の基礎は、子どもとしっかり向き合うことから始まります。そこで、子どもと向き合う6つのポイントを連載します。その④

家庭教育コラム 55



平成30年度のがん検診日程

播磨町では、がん検診を受けていただきやすくするために、【がん検診の費用を安くする】【加古川総合保健センターへバスの送迎を行う】【身近な町内施設で、特定健診などと一緒に受診できる日を増やす】など、様々な工夫をしています。

●加古川総合保健センターで受診をしたい人

▶検診・健診内容 がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん) その他の検診(肝炎ウイルス、胃がんリスク検査、骨粗しょう症) 特定健診・基本健診(特定健診に準じた健診)

▶送迎バス 〇〇〇〇で囲っている日程は、加古川総合保健センターまでバスを運行します(要予約) 役場第1庁舎駐車場から12:30に出発します

▶加古川総合保健センター日程

9月	10日(月)	18日(火)	19日(水)	21日(金)	29日(土)				
10月	2日(火)	4日(木)	9日(火)	12日(金)	15日(月)	17日(水)	24日(水)	27日(土)	
11月	7日(水)	9日(金)	13日(火)	15日(木)	19日(月)	28日(水)	30日(金)		
12月	4日(火)	5日(水)	8日(土)	12日(水)	14日(金)	21日(金)	25日(火)		
1月	9日(水)	11日(金)	17日(木)	19日(土)	23日(水)	28日(月)			
2月	1日(金)	4日(月)	13日(水)	15日(金)	19日(火)	20日(水)	22日(金)	23日(土)	
	26日(火)	27日(水)	28日(木)						

●町内で受診をしたい人

▶検診・健診内容 がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん) その他の検診(肝炎ウイルス、胃がんリスク、骨粗しょう症) 特定健診・基本健診(特定健診に準じた健診)

▶町内日程

野添コミセン	10月	29日(月)
	11月	29日(木)
中央公民館	12月	17日(月) 18日(火)
	1月	25日(金)
	2月	7日(木)



▶申込方法 電話またはインターネットで住所、氏名、生年月日、電話番号と希望日、希望コース(午前または午後)を伝えて申し込んでください(送迎バスの利用を希望する場合は、申し込み時に併せて予約をしてください)

▶予約・申込み

加古川総合保健センター ☎079(429)2923
受付時間 平日8:30~17:00
(土・日曜日、祝日、12月29日~1月4日を除く)

加古川総合保健センター
特定健診・がん検診 Web 予約はじめました。
←スマートフォンはQRからアクセスできます
加古川総合保健センターのホームページからもアクセスできます。
<https://www.kakogawa.or.jp/hoken/>

兵庫県立加古川医療センター 第10回県かこ県民フォーラム
ほんとは怖い骨粗しょう症~骨を丈夫にして健康寿命を延ばしましょう~

▶日時 9月22日(土) 14:00~16:00 ▶場所 加古川市民会館 小ホール

▶演題・講師

「骨粗しょう症-いつの間にか骨折-について」 岸本健太(整形外科部長)
「骨粗しょう症薬の正しい飲み方」 百濟圭祐(薬剤師)
「骨粗しょう症予防のための食生活のポイント」 太原和美(管理栄養士)
「骨粗しょう症予防のための運動」 土井秀敏(理学療法士)
「急性期病院における骨粗しょう症マネージャーとしての役割」 荒枝典子(看護師)

▶問合せ 兵庫県立加古川医療センター 地域医療連携部 ☎079(497)7010