

歯の健診・相談が受けられます

- ▶対象 播磨町民ならどなたでも
 - ▶日時 10月29日(月) 13:00~14:30
 - ▶場所 野添コミセン
 - ▶内容 歯の健診、歯の相談
- ※事前の申し込みは不要ですが、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。
- ▶費用 無料
 - ▶必要書類など
 - ・歯科健診を希望する76歳以上の人で、口腔歯科検診票が届いている人はお持ちください
 - ・入れ歯(入れ歯をしている人)
 - ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

いろいろ健康講座 (健康いきいきセンター)

運動、食事、歯科など様々なことを体験できたり、学ぶことができる健康講座です。無料で初めての人でも参加しやすい内容です。

- ▶時間 10:00~11:00
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階大会議室
- ▶対象 播磨町民ならどなたでも
- ▶費用 無料
- ▶その他 8回1コースの教室です。原則全てにご参加ください。運動時は、動きやすい服装でお越しください
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

開催日(全8回)	内容【講師】	持ち物
11月8日(木)	運動①(ストレッチ、有酸素運動、筋トレ)【運動指導士】	汗拭き用タオル、水分補給できるもの
11月22日(木)	栄養講座(生活習慣病予防のための食事について)【管理栄養士】	健診結果
12月13日(木)	運動②(ストレッチ、有酸素運動、筋トレ)【運動指導士】	汗拭き用タオル、水分補給できるもの
12月27日(木)	歯周疾患予防や歯の手入れについて【歯科衛生士】	
1月10日(木)	運動③(ストレッチ、有酸素運動、筋トレ)【運動指導士】	汗拭き用タオル、水分補給できるもの
1月24日(木)	最近増えている腎不全について【NPO法人兵庫県腎友会】	健診結果
2月14日(木)	運動④(ストレッチ、有酸素運動、筋トレ)【運動指導士】	汗拭き用タオル、水分補給できるもの
2月28日(木)	「健」「幸」づくりを楽しむために【保健師】	



いきいきスナップ

健康のために気を付けていることは?

「前々から水泳をやるのが夢で通っています。またスタジオ・プール・おしゃべりと筋トレ脳トレに励んでいます」
山口 九十代さん(二子)



▼日時 10月12日(金)、26日(金) 午後1時10分~1時40分

スペシャルレッスンのお知らせ
播磨町健康いきいきセンター3階大会議室において「ロコモ予防トレーニング」と「ヘルスマンテ」の2つのレッスンをこなすことができます。両レッスンとも定員制なしの参加無料です。初めて来館する人でも参加頂けますのでお友達をお誘いのうえ、播磨町健康いきいきセンター3階大会議室にお越しください。

ヘルスマンテ
自分の身体とゆっくり向き合いながら、ストレッチやトレーニングを行います。どなたでも参加していただけるレッスンです。

▼日時 10月4日(木)、18日(木) 午後1時10分~1時40分

ロコモ予防トレーニング
いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器(筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など)を鍛えるレッスンです。

播磨町健康いきいきセンターだより ☎079(435)5578

かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう
薬と健康の週間 10月17日(水)~23日(火)

一般社団法人 播磨歯科医師会 第17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4日(日) 13:00~15:30
- ▶場所 高砂市文化会館および高砂市文化保健センター
- ▶内容 歯科健診、歯科相談、お口の健康チェック、無料フッ素塗布、ビンゴゲーム、平成30年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞作品の展示などお口の健康に関する楽しいコーナーが盛りだくさん
- ※無料フッ素塗布への参加は、事前に予約が必要。
- ▶費用 参加無料
- ▶申込み・問合せ 播磨歯科医師会 ☎079(421)8100

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2日(火) 中央公民館
 - 10月10日(水) 野添コミセン
 - 10月17日(水) 南部コミセン
 - 10月19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20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12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。

10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	17日(水) 12:30~13:00 福祉会館	平成30年6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(協力医療機関)	平成29年12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	5日(金) 13:00~13:30 福祉会館	平成29年3月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	12日(金) 13:00~13:30 福祉会館	平成27年7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	27日(土) 10:00~12:00 南部子育て支援センター	出産予定の夫婦	パパママ子育ての話~パパに知って欲しいこと~骨盤体操・子育て体験(お風呂など) *母子健康手帳
赤ちゃん相談	3日(水) 10:00~11:00 南部子育て支援センター 10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)	26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
ママ食堂	24日(水) 10:30~12:30 福祉会館	妊娠6カ月の妊婦~生後6カ月の乳児の母	ママの食事や離乳食について学びながらランチを食べます。託児あります。 *母子健康手帳、筆記用具、費用300円

がん予防講演会・健診結果説明会

がんは、播磨町の死因の1位ですが、中でも肺がんが最も多いです。しかし、播磨町の肺がん検診の受診率は平成28年度で8.7%となっています。

平成29年度より、新しく肺がんCT検診が始まりました。従来のレントゲン検査とCT検査でどのような点が違うのか、肺がんのリスクになるタバコの害など最新情報についてわかりやすくお話しします。

- ▶日程 10月25日(木)
- ▶場所 健康いきいきセンター3階
- ▶時間・内容

13:30~14:30
がん予防講演会『あなたの肺は大丈夫?~肺がんで亡くならない「コツ」をみつけよう~』

14:30~14:50
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(動きやすい服装でお越しください)

▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭き用タオル、健診をすでに受けた人は健診結果、栄養士による相談を希望する人は食事記録

▶問合せ
すこやか環境グループ ☎079(435)2611



肝炎ウイルス検診のお知らせ

▶日時 10月25日(木) 13:00~13:30

▶場所 健康いきいきセンター3階

▶対象 平成30年度肝炎無料券が届いた人
胃がんリスク検査(無料)も同時に受けることができますので、過去に受けたことがない人は、同時に申し込みください。肝炎ウイルス検診・胃がんリスク検査ともに血液検査です。絶食の必要はありません。

▶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



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。乳がんへの関心は高まっていますが、まだまだ乳がん検診を受診する人が少ない状況です。乳がんは早期に発見すれば治療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。毎月の自己検診と乳がん検診を受けましょう。

- 乳がん検診の種類
- ①マンモグラフィ(2年に1度)
 - ▶対象 40歳以上 ▶費用 1,000円
- ②乳腺エコー
 - ▶対象 30~39歳 ▶費用 1,000円
 - ▶申込み 加古川総合保健センター
☎079(429)2923



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 栄養相談	10月16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	10月11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、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	10月24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 10月1日(月)、22日(月)
13:00~14:00
※1日は、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 10月10日(水)、24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 10月17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しますので、不急の人はご遠慮ください。

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)

接種を希望する人は、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に該当する人
 - ①満65歳以上の人
 - ②満60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓または呼吸器に重い病気のある人(身体障害者手帳1級程度)
- ▶接種期間 10月15日(月)~平成31年1月31日(木)
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、播磨町の住民であることが確認できるもの
- ▶接種料金 1,500円

●接種料金の助成

- ①生活保護受給者
 - ②住民税非課税世帯に属する人
- ※接種を受ける本人の平成30年度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。紛失された人にはすこやか環境グループで助成券を発行しますので、朱肉を使う印鑑を持参のうえ、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する人は、事前に手続きが必要ですので下記までお問い合わせください
- ▶問合せ
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

野添コミセン健診のお知らせ

- ▶日時 10月29日(月) ▶場所 野添コミセン
- ▶内容・対象・費用

検診・検査の名称	対象	費用	備考
基本健診	30~39歳	1,000円	特定健診に準じた健診
特定健診	40歳以上の播磨町国民健康保険加入者	無料	特定健診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
肺がん(結核)検診 ★	20歳以上	500円	レントゲン検査
胃がん検診 ★	40歳以上	1,400円	バリウム検査のため、絶食が必要
大腸がん検診 ★	20歳以上	500円	2日分の便を検査
前立腺がん検診	50歳以上	1,500円	血液検査
骨粗しょう症検診	40歳以上	500円	足のかかとに超音波を当て、骨密度を測定
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人	1,000円	血液検査
胃がんリスク検査	18歳以上で過去に受けたことがない人	無料	血液検査で、ピロリ菌の感染の有無と胃の萎縮度により、胃がんになりやすいかどうかを判定
若い世代の血液検査	健診機会のない20~39歳	無料	特定健診の血液検査の項目と同様

★がついている検診については、65歳以上の人は無料です。

●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人は、加古川総合保健センターに申し込み後、朱肉を使う印鑑を持参のうえ、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。

●肝炎クーポンをお持ちの人へ

今年、6月初めにお送りした肝炎無料クーポンをお持ちの人は、ぜひこの機会にお受けください。対象者については、広報5月号をご確認ください。

- ▶予約・申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923(平日8:30~17:15)
- ▶予約申込み以外の問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



▲加古川総合保健センター WEB予約

献血のお知らせ

- 皆さまの献血へのご理解とご協力をお願いします。
- ▶日時 10月16日(火) 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 ▶協力団体 加古川東ライオンズクラブ
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

