



料理教室

今月のテーマは「貧血予防」
●持ち物 エプロン、パンダナ、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
079(435)2611

●いずみ会料理教室

▼日時・場所 いずれも午前9時30分～午後1時
1月8日(水) 野添コミセン
1月15日(水) 南部コミセン
1月17日(金) 南部コミセン
▼費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室

▼日時 1月18日(土)
午前9時30分～午後1時
▼場所 南部コミセン
▼費用 500円(当日徴収)

●子育てママの料理教室

▼日時 1月10日(金)
午前10時～午後1時
▼場所 南部コミセン
▼定員 25人
▼費用 400円(当日徴収)

不妊・不育専門相談と男性不妊専門相談のご案内

不妊や不育症、男性不妊などに関する疑問や、さまざまな悩みに、専門的な知識を有する医師・助産師がお応えします。相談は無料、匿名でも相談できます。秘密は守られます。お気軽にご利用ください。

●不妊・不育専門相談

○面接相談 完全予約制。相談日の5日前までにご予約ください

▼予約電話番号

078(362)3250

▼面接相談の場所・時間

▽県立男女共同参画センター・助産師(不妊症看護認定看護師)が相談にじます
第2土曜日午後2時～5時
・産婦人科医師が相談にじます(1月のみ)
第4水曜日午後2時～5時
▽兵庫医科大学病院内
・産婦人科医師が相談にじます(1月除く)
第1火曜日午後2時～3時

●男性不妊専門相談

○面接相談 完全予約制。相談日の5日前までにご予約ください(場所について

※託児はありません。ポールウォーキング教室

姿勢がよくなり、健康に効果的です。この教室では、使い方や歩き方、体操など基礎的なことが学べます。

▼対象 播磨町民(年齢は問いません)
▼日時 1月14日(火)、21日(計2回)
午後1時～2時30分
▼場所 南部コミセン
▼費用 無料

▼持ち物 汗拭き用タオル、水分補給できるもの、動きやすい服装、上履き(ポールは役場で用意します)
▼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

▼対象 40～74歳の播磨町国民健康保険加入者
▼日時 1月20日(月)～3月2日(月) 毎週月曜日(計6回)
午後1時～2時30分
※2月24日(祝)は除く。
▼場所 南部コミセン

▼内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ
▼費用 1千500円(途中からの参加も可能ですが、金額は変わりません)

▼持ち物 汗拭き用タオル、水分補給できるもの、動きやすい服装、上履き
▼申込み・問合せ
すこやか環境グループ
079(435)2611



歯の健診と相談

▼対象 播磨町民
▼日時・場所 いずれも午後1時～2時30分
1月28日(火) 野添コミセン
2月6日(水) 福祉会館
3月16日(月) 中央公民館
▼内容 歯の健診、相談
▼費用 無料
▼持ち物 歯科健診を希望する76歳以上の人で、後期高齢者歯科口腔健診受診券が届いている人はお持ちください
▼問合せ
すこやか環境グループ
079(435)2611

播磨町健康いきいきセンターだより

079(435)5578

アクティブシニア運動教室4期のご案内

運動習慣のない人でも安心して参加できる健康の維持増進のための運動をします。生涯現役思考が強く何事にも意欲的であるアクティブシニアをめざしましょう。
▼日程 4期(1月7日、21日、28日、2月4日、18日、3月3日、10日、17日、24日、31日)
いずれも火曜日
午後2時～3時

▼内容 筋力運動、バランス運動、柔軟性運動など
▼場所 播磨町健康いきいきセンター大会議室
▼定員 30人
▼講師 松尾インストラクター
▼費用 5千500円(1期10回)
▼申込み・問合せ
播磨町健康いきいきセンター
079(435)5578

いきいきスナップ

健康のために気を付けていることは?
「足腰が弱らないように毎日ウォーキングをしています。歩いてからは風邪もひきにくくなった気がします」
藤澤 保子さん(古宮)



2019度 第8回 市民健康フォーラム「生活リズムを考えよう!! ～ストレス軽減・適切な睡眠習慣～」

▶日時 1月25日(土) 14:00～16:00 ▶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 ウェルネージホール ▶司会 森隆志(東加古川病院) ▶演題・講師 「マインドフルネスで不安と上手につき合う」玉田泰明(東加古川病院)「もう夜は怖くない?不眠症の理解と生活改善」豊田 裕敬(とよだクリニック) ▶問合せ 事前申し込み不要。市民健康フォーラム事務局 079(421)4301

情報のページ

健康と保健

子育て

催し&施設ガイド

播磨町の教育

その他

はお電話でお伝えします)
▼予約電話番号
078(362)3250
・泌尿器科医師が相談にじます
第1水曜日午後3時～5時
・助産師(不妊症看護認定看護師)が相談にじます
第1・3土曜日午前10時～午後4時(祝日・年末年始は休み)
078(360)1388

不妊治療・不育症治療にかかる助成を行っています

保険適用外の一般不妊治療費・特定不妊治療費・不育症治療費の助成を下記表のとおり行っています。該当する場合は、早めに申請してください。

▼問合せ

すこやか環境グループ
079(435)2611

Table with 3 columns: 一般不妊治療費, 特定不妊治療費, 不育症治療費. Rows include 治療内容, 助成回数, 申請期限, 対象, 所得制限, 助成額, 申請書類.

※所得額は、所得の合計額から諸控除を引いた額をいいます。詳しくはお問い合わせください。

令和元年～2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9:00～17:00)

	外科系	内科	内科・小児科	小児科	耳鼻咽喉科
12月29日(日)	ほうらい外科胃腸科医院 加古川市加古川町木村 ☎079(420)7782 よねだ整形外科 高砂市阿弥陀町北池 ☎079(448)2525	みやけ内科クリニック 加古川市加古川町寺家町 ☎079(423)7725 北村内科クリニック 加古川市尾上町池田 ☎079(423)8000		高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	明石仁十病院 明石市魚住町清水 ☎078(942)1921
12月30日(月)	川野外科 播磨町東本荘2丁目 ☎079(435)3360 西垣医院 高砂市阿弥陀町阿弥陀 ☎079(447)1019	たけもと内科 加古川市加古川町北在家 ☎079(429)2220 今村内科医院 加古川市加古川町篠原町 ☎079(425)1181		まき小児科 高砂市高砂町栄町 ☎079(443)7737	明石たかぎ耳鼻咽喉科クリニック 明石市東野町 サンビルダー朝霧1F ☎078(995)8799
12月31日(火)	やました整形外科 加古川市尾上町長田 ☎079(426)8800 きたざわ整形外科 高砂市米田町米田 ☎079(434)4777	はりまクリニック 加古川市尾上町池田 ☎079(420)1900 三木内科クリニック 高砂市荒井町中新町 ☎079(443)8500		水野医院 加古川市加古川町寺家町 ☎079(422)2123	よしだ耳鼻咽喉科クリニック 高砂市荒井町扇町 ☎079(443)0335
1月1日(祝)	塩津外科胃腸科 加古川市平岡町土山 ☎078(942)0333 泉外科医院 高砂市伊保1丁目 ☎079(447)1111	西村医院 加古川市野口町水足 ☎079(422)1130 増田内科医院 高砂市神爪5丁目 ☎079(433)1313		あだちこども診療所 加古川市加古川町美乃利 ☎079(423)2567	平林耳鼻咽喉科クリニック 明石市大久保町大窪 ☎078(934)4133
1月2日(水)	宮島整形外科クリニック 加古川市別府町別府 ☎079(441)4722 川井整形外科 高砂市神爪2丁目 ☎079(432)7757	長谷川医院 加古川市西神吉町鼎 ☎079(431)8151 さわたり循環器科内科 高砂市伊保4丁目 ☎079(446)2332		かみおかこどもクリニック 加古川市西神吉町大國 ☎079(434)1877	永本医院 明石市明南町1丁目 ☎078(928)3399
1月3日(金)	小田整形外科医院 加古川市加古川町河原 ☎079(424)2514 高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	友藤内科医院 加古川市加古川町平野 ☎079(457)5550 高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	若藤クリニック 加古川市平岡町山之上 ☎079(425)8615		メープル耳鼻咽喉科 明石市小久保5丁目 ☎078(921)8880

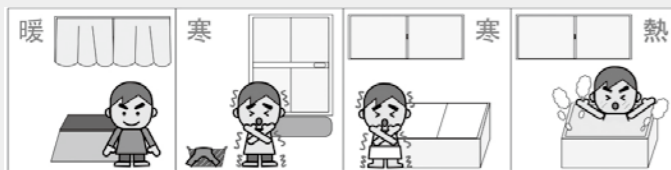
※日曜日、祝日の眼科の救急は、姫路市休日夜間急病センター☎079(298)0119

▶所在地 姫路市西今宿3丁目7-21(姫路西消防署うら)

▶受付時間 8:30～17:30 ※年末年始は12月31日～1月3日

ヒートショックにご用心! ～冬場の入浴は特に注意が必要です～

平成30年、加古川市消防本部管内において入浴関連事故が204件発生し、27人が亡くなりました。その原因の1つに暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室への移動による温度差で血圧が上がり、脳内出血や脳梗塞、心筋梗塞などの病気を引き起こすヒートショックがあります。ヒートショックの発生時期は11月から2月が最も多く、入浴関連事故204件のうち109件となっています。



ヒートショックは、「脱衣所と浴室の温度差をなくす」「湯船の温度は41度を超えないように低めに設定する」「湯船に入る前にはかけ湯をする」「食後すぐや飲酒後の入浴は血圧が下がりやすいので特に注意する」など、少しの心がけで予防することが出来ます。

1日の疲れを癒してくれる入浴にも命の危険が潜んでいることを忘れないでください!!

▶問合せ 加古川市消防本部救急課☎079(427)6552

加古川市消防本部ホームページ▶



人間ドック受診費用の助成
播磨町国民健康保険に加入している人に、人間ドック受診費用の助成を行っています。

▼対象 申請時、次の①～④のすべてにあてはまる人
①年齢40歳以上75歳未満の人(75歳の誕生日の前日まで)に受診してください
②播磨町国民健康保険に3カ月以上継続して加入している人
③当該年度に特定健康診査を受診していない人(同一年度内で人間ドックと特定健康診査の両方を受診することはできません)
④国民健康保険税を滞納していない世帯に属する人

▼申請受付期間 4月1日～翌年2月28日

※助成申請前に各自で医療機関に人間ドックの受診予約をし、受診予定日の3週間前までに助成券の申請をしてください。(受診後の請求は受け付けできません)
※受診の空き枠がない場合など、予約を取ることができないことがあります。

▼助成の対象となる医療機関

加古川総合保健センター、はりま病院検診センター、高砂市民病院、加古川中央市民病院

▼助成額 人間ドックにかかる費用(税込)のおおよそ6割の額を助成

▼必要書類など 播磨町国民健康保険被保険者証、印鑑(朱肉を使うもの)、特定健康診査受診券

▼申請場所・問合せ 詳しくはホームページまたは案内をご覧ください
☎079(435)2581

町内で健診が受けられます

▼日程・場所
1月20日(月) コープ播磨
1月28日(火) 野添コミセン
2月6日(水) 福祉会館
2月7日(金) 福祉会館

▼対象となる検診・検査と年齢、費用
肺がん(レントゲン) 20歳以上500円(65歳以上は無料)
胃がん(バリウム) 40歳以上1千400円(65歳以上は無料)

大陽がん 20歳以上500円

円(65歳以上は無料)
前立腺がん血液検査 50歳以上1千500円
肝炎ウイルス検査(血液検査) 40歳以上(生涯で1回)千円
胃がんリスク検査(血液検査) 18歳以上(生涯で1回)無料
骨粗しょう症 40歳以上500円

特定健康診査 40歳以上の播磨町国民健康保険加入者無料

後期高齢者健康診査 後期高齢者医療加入者で生活習慣病の治療を受けていない人無料

健康診査 30～39歳千円
若い世代の血液検査 健診の機会がない20～39歳無料

▼申込み
加古川総合保健センター
☎079(429)2923
平日午前8時30分～午後5時(12月28日から1月5日を除く)

▼問合せ
すこやか環境グループ
☎079(435)2611

健康ポイント対面の 今月のいきいき保健相談

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
健康相談	1月21日(火) 9:00～11:00 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・腎臓病相談	1月14日(火) 13:30～15:30 福祉会館	播磨町国民健康保険加入者で ①糖尿病の人(HbA1c7.0%以上) ②腎機能が低下している人(eGFRが45未満)	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	1月16日(木) 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	エイズ・肝炎ウイルス検査相談	専門栄養相談
▶日時 1月6日(月)、20日(月) 13:00～14:00	原則として匿名・無料で実施 ▶日時 1月8日(水)、22日(水) 9:10～10:00	▶日時 1月15日(水) 9:30～11:30
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

加古川夜間急病センター	加古川歯科保健センター
☎079(431)8051(年中無休)	☎079(431)6060
▶診療時間 【内科】21:00～翌朝6:00 【小児科】21:00～0:00	▶診療日 日曜日・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。

たばこの話

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

～受動喫煙も危険～

たばこの煙は、特に胎児や発育過程にある20未満の子どもの健康に悪影響を及ぼします。

妊婦が喫煙をしたり、副流煙(火のついた先から立ち上がる煙)を間接的に吸い込む受動喫煙をすると、流産や早産・低出生体重になるなどのリスクが高まります。出生後も発育障害や気管支喘息などの健康障害を引き起こし、キレやすく落ち着きがない子になりやすいという報告もあります。また、さっきまで元気だった赤ちゃんが急に息をしなくなり、突然死してしまう乳幼児突然死症候群(SIDS)は、たばこの煙が要因の1つとされています。副流煙はニコチン・タール・一酸化炭素などの成分量が、主流煙(たばこを吸う人が直接吸い込む煙)より多いとされています。

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。
南部子育て支援センター ☎079(437)4188
※北部子育て支援センターでは2月に開催する予定です。

～たばこの事故～

乳児は、たばこの吸い殻を誤って口に入れてしまう事故が多いです。たばこや灰皿は子どもの手の届く場所に置いたり、ジュースやビールの空き缶を灰皿代わりに使用したりするのはやめましょう。誤って子どもが口に入れる可能性があります。



最近利用者が増えている加熱式たばこは、紙巻たばこに比べて、ニコチン以外の有害物質の体への取り込みが少なくという報告があります。しかしたばこに含まれる有害物質の影響に安全域はなく、病気のリスクを減らす保証はありません。またニコチンは紙巻たばこと同程度含まれますので、加熱式たばこもやめて、ニコチン依存から完全に抜け出すことをお勧めします。

～加熱式たばこは安全?～

禁煙する方法として、禁煙外来の利用があります(健康保険が使えます)。3カ月間に5回の受診で、薬代を入れて合計2万円程度で禁煙治療が受けられます。成功率は80%前後です。自力で禁煙することに比べて、4～6倍成功率が高まります。播磨町では禁煙治療費(保険適用分)の一部助成を行っています。子育て世代の人も申請に来られています。ご自身の健康、家族の健康のために、ぜひチャレンジしてみてください。(詳しくは播磨町ホームページをご覧ください)

～禁煙外来があります～

1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) 9:00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	15日(水) 13:00～13:30 福祉会館	令和元年9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	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(協力医療機関)	平成31年3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
※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か月児健康診査	10日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成30年6月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	17日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成28年10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)
赤ちゃん相談	8日(水) 10:00～11:00 南部子育て支援センター 22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	31日(金) 9:30～15:30 福祉会館	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。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル
離乳食教室	22日(水) 10:00～11:00 福祉会館	令和元年8月～9月 生まれの乳児	栄養士が離乳食についてアドバイスします。(予約制) *母子健康手帳、試食用スプーン

播磨町で子育てすくすくタイム

北部子育て支援センター 子育て講座

いのち輝く子育てを! 育児は育自!

▼日時 1月17日(金) 午前10時30分～11時45分

▼場所 野添コミセン

▼内容 子どもへの寄り添い方、かわり方を通して、愛すること、愛されることの大切さについてのお話

▼講師 永原郁子(一般社団法人 小さないのちのドア代表、マナ助産院 院長)

▼対象 町内在住の乳幼児の保護者(保護者のみの参加も可)

▼定員 先着30人(託児先着30人)

※講座は母子分離の形で参加になります。託児は原則午後6カ月から受け付けます。

▼申込み・問合せ 1月4日(出)午前9時から電話または直接受け付けます

北部子育て支援センター ☎078(944)0717

ベビーマッサージ

ホホバオイルを使ったベビーマッサージです。ママの温かい手のぬくもりと優しい声で赤ちゃんの心と体をリラックスさせてあげながら、お母さんもゆつたりとした時間を過ごしませんか。

▼日時 1月21日(火) 午前10時～11時

▼場所 南部子育て支援センター

▼講師 滝川美紀

▼定員 先着15組

▼対象 町内在住の令和元年8月～令和元年11月に生まれた乳児

▼費用 オイル代200円

▼持ち物 バスタオル、水分補給できる飲み物

▼申込み・問合せ 1月4日(出)午前9時から受け付けます。費用を添えて申し込んでください(電話での申し込みは不可)

※初めての人を優先させていただきます。

南部子育て支援センター ☎079(437)4188

豆まき会

支援センターで、地域の人と一緒に豆まき会をします。みんなで参加して、季節の行事を楽しみましょう。

▼日時 1月30日(木) 10:00～11:00

▼場所 南部子育て支援センター

▼定員 先着50人

▼対象 町内在住の就園、就学前の子どもとその保護者

※たくさんの方に参加していただきたいので、どちらか一方のセンターにお申し込みください。

●北部子育て支援センター ▶日時 1月31日(金) 10:00～11:00

●南部子育て支援センター ▶日時 1月30日(木) 10:00～11:00



「わくわく ニコニコ」の予定

0歳児の集まり「すやすや」「よちよち」、1歳児の集まり「ぐんぐん」、2歳児の集まり「のびのび」に参加してお友達と交流しながら、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

	南部子育て支援センター	北部子育て支援センター
すやすや(0歳児) 平成31年4月2日～	わくわくさろん ▶日時 1月8日(水) 10:00～11:00 (受付は10:45まで) ▶申込み 不要	ニコニコさろん ▶日時 1月22日(水) 10:00～11:00 (受付は10:45まで) ▶申込み 不要
よちよち(0歳児) 平成30年4月2日～平成31年4月1日生		

▶持ち物 名札(お持ちの人はご持参ください)、お茶、タオル
▶対象 町内在住の人
※動きやすい服装でお越しください。
※たくさんの方に参加していただきたいので、どちらか一方の支援センターに参加してください。
※駐車場が少ないので、徒歩・自転車でお越しください。
※詳しくは、それぞれの支援センターへお問い合わせください。
▶申込み・問合せ 南部子育て支援センター ☎079(437)4188
北部子育て支援センター ☎078(944)0717

【両センター共通】
▼定員 先着50人
▼対象 町内在住の就園、就学前の子どもとその保護者
※たくさんの方に参加していただきたいので、どちらか一方のセンターにお申し込みください。

▼申込み・問合せ 1月4日(出)午前9時から電話または直接受け付けます
南部子育て支援センター ☎079(437)4188
北部子育て支援センター ☎078(944)0717