



健康講座(運動)

日時 12月13日(月) 午前10時~11時30分
場所 総合体育館
内容 筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動

対象 町民
定員 30人
費用 無料
持ち物 汗拭き用タオル

申し込み・問合せ 事前の申し込みが必要です
すこやか環境グループ
079(435)2611

ダイエット教室

男性も女性もプチダイエットをしませんか?夜の時間に開催する教室です。緊急事態宣言延長に伴い一度延期になりましたが、この度開催が決まりました。ぜひご参加ください。

日時 1月19日~3月16日 毎週水曜日 計8回
午後7時45分~8時45分
※2月23日(祝)を除く。
場所 健康いきいきセンター
内容 エアロバイク、ヨガ、ダンス、ZUMBA、筋力トレーニング、ストレッチなど

講師 健康いきいきセンタートレーナー
対象 40~64歳の播磨町民
定員 30人
費用 2千円(途中からの参加も可能ですが、金額は変わりません)

申し込み・問合せ 健康いきいきセンター
079(435)5578
料理教室
今月のテーマは「食物繊維をしっかりとって(おもてなし料理)」です。

子育てママの料理教室
日時 12月10日(金) 午前10時~午後1時
場所 南部コミセン
定員 10人程度
費用 500円(当日徴収)

男性料理教室
日時 12月18日(土) 午前9時30分~午後1時
場所 南部コミセン
定員 10人程度
費用 500円(当日徴収)

Table with 2 columns: 時間, 内容. Includes health checkups and seminars.

対象 播磨町民
ベジチェックとは、手のひらをセンサーに当てるだけで、野菜の摂取量や充足度を測定するものです。野菜不足かどうかを判定します。
定員 30人
ベジチェック&簡易式血管年齢測定1時間あたり

対象 肝炎検査無料受診券が届いた人(胃がんリスク検査を過去に受けたことがない人は肝炎ウイルス検査と同時に検査できます)
持ち物 肝炎無料受診券、健康保険証
※マスクの着用をお願いします。
申し込み(予約) 加古川総合保健センターに電話でお申し込みください

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券をご利用ください
子宮頸がん・乳がん検診について、対象の人に無料クーポン券を送付しています。
どちらか女性なら誰でもかかる可能性のある病気です。この機会にクーポン券を利用して検診を受け、健康管理にお役立てください。
対象 令和3年4月20日時点で播磨町に住居登録をしている人で、次の生年月日の人
子宮頸がん 平成12年4月2日~平成13年4月1日生
乳がん 昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券をご利用ください
①加古川総合保健センター
総合保健センターに電話でお申し込みください
079(429)2923
②協力医療機関
案内時に同封した医療機関に直接お申し込みください
期限 令和4年2月末日
※乳がん検診で協力医療機関を受診する場合は、令和4年1月31日まで。
※1月以降になると大変混み合いますので、できるだけ早く予約してください。
予約以外の問合せ
すこやか環境グループ
079(435)2611

健康ポイントを集めてみませんか?
播磨町では、楽しみながら健康づくりに取り組んでもらえるよう「健康ポイント」制度を実施しています。ポイントを5個集めれば、先着300人に景品をプレゼントします。特定健診やがん検診を受けるほか、健康相談や健康教室への参加などでポイントがもらえます。左のマークが目印です。
▶問合せ すこやか環境グループ 079(435)2611

12月のいきいき保健相談

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間), 場所, 対象. Lists health consultation events.

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 12月13日(月)、20日(月) 13:00~14:00
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 12月1日(水)、8日(水) 9:10~10:00
専門栄養相談
日時 12月15日(水) 9:30~11:30

東はりま夜間休日応急診療センター
診療時間 日曜日、祝日、年末年始 9:00~18:00
加古川歯科保健センター
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ますので、不急の人はご遠慮ください。

がない、次の生年月日の人
 ・昭和55年4月2日～56年4月1日生
 ・昭和50年4月2日～51年4月1日生
 ・昭和45年4月2日～46年4月1日生
 ・昭和40年4月2日～41年4月1日生
 ・昭和35年4月2日～36年4月1日生
 ・昭和30年4月2日～31年4月1日生
 ・昭和25年4月2日～26年4月1日生

▼**検診場所**
 加古川総合保健センター、中央公民館、野添コミセン、福祉会館

▼**申込み** 必ず、事前に電話で予約してください
 加古川総合保健センター ☎079(4229)2923
 平日午前8時30分～午後5時(12月29日～1月4日を除く)

▼**期限** 令和4年2月末日
 ※1月以降になると大変混み合いますので、できるだけ早く予約してください。

▼**予約以外の問合せ**
 すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●**無料クーポン券及び無料券の再発行**
 紛失した人、令和3年4月20日以降に転入してきた人で前住所地で検診を受けていない人は再発行します。本人確認できるものを持参のうえ、すこやか環境グループで手続きしてください。

▼**特定健診に関する健康相談窓口ダイヤルのご案内**
 今年度の特定健診は受けられなかったか?この度、特定健診に関する疑問点解消のため、健康相談窓口ダイヤルを開設します。

特定健診の受診に関することや健診受診後の検査結果について疑問点などがありましたら、保健師などの専門職が対応しますので、ぜひご利用ください。

▼**健康相談窓口ダイヤル**
 ☎0120(236)055
 ※携帯からかけても無料です。

▼**設置期間** 12月1日(水)～1月31日(月)(12月29日～1月5日は除く)
 平日 午前9時～午後8時
 土曜日 午前9時～午後6時

※健康相談窓口ダイヤルは、町が委託しているジェイエムシー株式会社の専門職(保健師など)が対応します。

●**特定健診受診勧奨の電話**
 特定健診のお申し込みが確認できない人には、町が委託するジェイエムシー株式会社(☎0120(236)055)より、健診のご案内のお電話をさせていただきます。場合によっては、ご了承ください。

▼**問合せ**
 すこやか環境グループ ☎079(435)2611

▼**問合せ**
 すこやか環境グループ ☎079(435)2611

▼**日時** 12月22日(水) 午前10時～11時30分

▼**場所** 野添コミセン
 ▼**講師** 田中八潮
 ▼**対象** 町内在住の乳幼児の保護者
 ▼**定員** 先着15人(託児先着15人)
 ※講座は母子分離の形での参加になります。託児は原則生後6カ月より受け付けます。

▼**申し込み・問合せ** 12月1日(水)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
 ※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

子育て支援センター わくわく ニコニコの活動の12月の予定

| | 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) 令和3年4月2日～ | わくわくさろん 身長と体重の測定の後、同じ年齢のお友達と楽しい時間を過ごしましょう。 ▶ 日時 12月1日(水) 9:00～10:20、10:30～12:00 ▶ 申込み 随時受付中 ▶ 定員 各回 先着12組 ▶ 持ち物 タオル(大1枚、小1枚) | ニコニコさろん 身長と体重の測定の後、同じ年齢のお友達と楽しい時間を過ごしましょう。 ▶ 日時 12月15日(水) 9:00～10:20、10:30～12:00 ▶ 申込み 随時受付中 ▶ 定員 各回 先着20組 ▶ 持ち物 タオル(大1枚、小1枚) |

▶**持ち物** 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。
 ※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。
 ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または変更になる場合があります。
 ▶**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



運動不足に注意! 作業療法士 高津 千佳

▶**問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

ついでの間まで暑いと思っただけですが、すっかり寒くなりましたね。最近、コロナ禍の影響もあり、お子さんたちが外遊びでしっかり身体を動かす時間が減っています。活動

○**ボール蹴り遊び**
 その場に立ったままボールを蹴ってみましょう。片足立ちで運動することで、全身を使ってバランスをとる練習になります。また、転がってきたボールを足で止める運動も効果的です。蹴る距離を長くする必要はありませんので、外で遊びにくい場合は柔らかいボールを使って屋内(廊下など)でもやってみましょう。

○**だるまさんが転んだ**
 お父さん、お母さんが子どもの頃はたくさん遊んだのではないのでしょうか。だるまさんが転んだゲームは、号令を聞きながら走ったり止まったりを繰り返すため、止まる際に身体を踏ん張る練習になります。号令を聞く練習も併せてできるのでお勧めです。

のパワーが有り余って夜が寝にくい、身体作りがあまりできずに姿勢が悪くなったり運動が苦手になるなど、お子さんたちの運動不足も生活に大きな影響が出てきています。

そこで、お子さんとご家族でたくさん遊んでほしい遊びを紹介します。

○**抱っこでバランスゲーム**
 お子さんを抱っこで持ち上げて、前後左右に揺らすゲームです。抱っこするのはお父さんのお尻～太ももあたりだけにし、上半身はフリーな状態にします。お子さんは揺れるところを頑張って落ちないように身体をキープしましょう。

寒い時期ですが、たくさん遊ぶことで身体も暖まってきます。しっかり身体を動かして遊びましょう。



12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。
 ※新型コロナウイルス感染症の影響で中止または延期になることがあります。ホームページでご確認ください。

| 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) 受付時間は個別通知に記載 中央公民館 | 令和3年8月生の乳児 | *母子健康手帳 *問診票 *バスタオル2枚 *水分補給できるもの |
| 10か月児健康診査 | 1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) | 令和3年2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 | 3日(金) 受付時間は個別通知に記載 中央公民館 | 令和2年5月生の幼児 | *母子健康手帳 *問診票 *バスタオル1枚 *水分補給できるもの |
| 3歳児健康診査 | 10日(金) 受付時間は個別通知に記載 中央公民館 | 平成30年9月生の幼児 | *母子健康手帳 *問診票、眼科・耳鼻科問診票 *早朝尿(5cc) *バスタオル1枚 *水分補給できるもの |

| 内容 | 日時(受付時間)/場所 | 対象 | 備考(*は持ち物) |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 授乳相談 | 21日(火) 9:30～11:00 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。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル |
| 赤ちゃん相談 | 1日(水) 9:30～11:30 南部子育て支援センター 15日(水) 9:30～11:30 北部子育て支援センター | おおむね1歳未満の母子 | 保健師、栄養士が相談に応じます。ニコニコさろん、わくわくさろんの中で実施します。(予約制) 北部子育て支援センター ☎078(944)0717 南部子育て支援センター ☎079(437)4188 |