

県立考古博物館の催し

いずれの催しも、詳しくはお問い合わせください。お問い合わせ先は、県立考古博物館。電話：079(437)5564

縄文深鉢形土器をつくらう

日時 9月7日(日) 午前10時～午後3時30分 場所 体験学習室 対象 小学4年生以上 定員 先着15人 参加費 千円

ループ組紐 上級編1

日時 9月28日(日) 午後1時～3時30分 場所 体験学習室 対象 高校生以上 定員 先着10人 参加費 200円

施設・登録団体、各種団体からのお知らせ

播磨町登録サークル連絡協議会 親子ふれあいサークル スマイルー公開育児講演会「子どもの病気への対応と相談」

か聞けない病気のことに気がなること、町の小児科医の講演会&座談会です。

日時 9月9日(月) 午後1時30分～2時30分 (受け付けは、午後1時より) 場所 中央公民館 視聴覚室

対象 子どもの病気に興味のある方、保護者、祖父母 託児 子ども同席でも参加できます。別室で託児(無料)を希望する方は、事前にお申し込みください

播磨町登録サークル連絡協議会 ジグザグ編みベスト体験教室

日時 10月7日(月)、10月21日(月) 午前10時～正午 場所 中央公民館 第5研修室

中央公民館 079(437)6980 ※9月27日(金)～10月1日(火)、ロビーに展示しています。



播磨町花と緑の協会 花とみどり講習会 草花を種から育ててみよう

種から草花を育てることに挑戦してみませんか。日時 9月2日(月) 午前10時～正午 場所 中央公民館 視聴覚室

播磨町国際交流協会 英語チャットルーム 簡単な英語でのおしゃべり会を開催します。

日時 9月29日(日) 午後7時～8時30分 場所 中央公民館 視聴覚室 費用 500円(中学生300円)

播磨町国際交流協会 語学講座生徒募集

日程と内容は、下記の表をご参照ください。費用 韓国語講座 2万円(全20回分)、中国語講座 2万円(全20回分)、英会話講座 1万8千円(全20回分)

Table with 6 columns: 講座名, クラス, 開講日, 時間, 講師, 場所. Lists various language courses like Korean, Chinese, and English.

いずみ会料理講習会

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

男性料理教室 日時 9月21日(土) 9:30~13:00 場所 中央公民館 費用 500円(当日徴収)

シニア元気アップ体操 ~いきいき100歳体操編~

シニア元気アップ体操が内容を一新しました! 「いきいき100歳体操」は、重りを使った筋力運動の体操です。

多忙な平日をお過ごしの方に朗報です 10月第3日曜日に乳がん検診が受診できます

乳がんは、女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺のがんで、40代後半にもっとも発生しています。女性にできるがんのなかで、一番多く、日本女性の16人に1人がかかる計算です。

健診結果説明会

健診を受けてみて、「コレはどういうこと?」「生活の中でどのようなことに気をつけたらいいの?」「コレステロールが高いのはどうして?」

一般社団法人加古川医師会 平成25年度市民健康フォーラム

第4回「脳卒中患者を多職種が支える在宅ケア」 日時 9月21日(土)14:00~16:00 場所 加古川総合保健センター 3階 大会議室

9月の保健行事

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注)7:00現在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	対象者	備考 (*は持参するもの)
乳児健康診査	18日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成25年 5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25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(指定医療機関) ※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。	平成24年 11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
1歳6ヵ月児健康診査	6日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成24年1・2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	13日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 6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	21日(土) 13:30~15:30 ▶北部子育て支援センター	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 妊娠中の過ごし方~助産師・栄養士・歯科衛生士~、妊婦シュミレーション、赤ちゃん人形抱っこ体験、参加者交流
2歳児育児教室	30日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成23年7月~ 9月生まれの幼児	*母子健康手帳

いきいき健康づくり ※年齢は平成26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26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 (特定健診) (がん検診)	6日(金)、9日(月)、 13日(金)、17日(火)、 20日(金)、25日(水)、 28日(土) 6日(金)、25日(水)は送 迎バスを運行します。 12:30発 役場 12:40発 野添コミセン ※バスの利用は予約が必要 です。 8:30~11:00 13:15~15:30 (婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の町民 (ただし ・乳がん検診 ・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 ・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
		40歳以上75歳以下 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) 後期高齢者医療保険 加入者	・特定健診 無料 ※特定健診受診票、国民健康保険 被保険者証、介護保険被保険者 証(該当者のみ)が必要です。 ・後期高齢者健診 無料 ※後期高齢者医療被保険者証と介 護保険被保険者証を持参してく ださい。	
子宮がん個別 検診	通年(平成26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(10医療機関)	18歳以上の町民 ※平成24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、
印鑑(朱肉を使うもの)を持参のうえ、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	17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	12日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	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

9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 9日(月)、24日(火)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

酒害相談
▶日時 9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
※原則として匿名で無料実施します。
▶日時 11日(水)、25日(水)
9:10~10:15
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

若者の心と体の相談
▶日時 9日(月) 13:00~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

歯と口の健康相談
▶日時 9日(月) 13:30~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

専門栄養相談
▶日時 18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 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

はりま健康プラン(第2次)④ 歯及び口腔の健康 「自分の歯 キラッと光る 明るい未来」

歯と口腔の健康は、食べ物を噛んで飲み込むほか、食事や会話を楽しむなど、生活の質を確保するための基礎となる重要な要素です。また、歯周病は、歯を失う最も大きい原因であるだけでなく、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患、呼吸器疾患や低体重児出生などの誘因となる可能性が指摘されています。

計画策定時のアンケート調査より、20歳代、30歳代で進行した歯周病を有する人が多く、また乳幼児健診などの結果からむし歯のある子どもの割合が兵庫県や全国平均より高いことがわかりました。

いつまでも自分の歯で食事ができるよう、歯と口腔の健康の大切さについて学ぶとともに、日に一度は自分の口の中の様子をみる習慣を身につけ、今の自分の歯を大切にしましょう。

《一人ひとりが取り組みましょう》

・おやつはダラダラ食べず、時間・量を決めて食べましょう

・歯間部清掃用具を使って、正しい方法で歯みがきをしましょう
・定期的に歯科健診を受け、異常があれば早期に治療しましょう

《地域で取り組みましょう》

歯科健診の受診について呼び掛けを行いましょう
◀ワンポイントアドバイス：歯周病をセルフチェック!▶
次のような症状がひとつでもあれば、早めに歯科医を受診しましょう。

- 歯ぐきがかはれている
- 歯をみがくと出血する
- 口の中がネバネバしている
- 歯が長くなった気がする
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくくなった
- 歯ぐきを押すとうみが出ることもある
- 歯がグラグラする

活き活きと美しく

エクササイズウォーキング

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

通常のウォーキング速度はおよそ分速60~70であるのに対し、エクササイズウォーキングでは分速90~100前後が一般的な目安です。そのため、エクササイズウォーキングは通常のウォーキングで正しいフォームを身につけてから始めることが基本です。

ウォーキングでは、キック力

- 1 後ろの足に腰をのせるような感覚で、もつ片方の足を一歩前へ踏み込む
 - 2 前に出した足に腰をのせ、重心を自然と前に押し出す
 - 3 重心が前に移動する力を利用して、最後に後ろ足の親指で地面を蹴る
 - 4 1から3の動作を力まずに自然な状態で繰り返す
- 歩幅** 通常のウォーキングより広くとる。目安としては通常のウォーキングの歩幅が身長の37%前後に対し、エクササイズウォーキングでは身長の45%前後と考えると良いでしょう。
- (例) 身長170cmの人の歩幅
・通常のウォーキング 170×0.37=62.9 (cm)
・エクササイズウォーキング

歩くときには下半身のほとんどの筋肉が使われます。これらの筋肉が衰えていると、歩幅を大きくして歩くことができませぬ。下半身の筋力アップをウォーキングと一緒に行うことをオススメします。

早朝ウォーキングで注意する点 朝は、空腹により血糖値が低下しているため、そのままの状態では運動すると立ち眩みなどの原因になることがあります。歩く前には空腹をさけ、何か体内に入れてから行うようにしましょう。また、血圧が最も高くなる時間帯でもあるので、高齢の方など体調に不安のある方は無理をしないで歩くことを控えてください。

呼吸 早い速度で歩くエクササイズウォーキングでは、より酸素を体内に取り入れるよう息を吸う時間、吐く時間を通常のウォーキングよりも長くするようにします。体内に送られる酸素量が多くなるため、血液の循環が良くなり脂肪の燃焼効果が高まるとされています。