

播磨町サークル連絡協議会

ダンスングチームKIRARA☆メンバー募集

元気がいっぱい！笑顔いっぱい！子どものジャズダンスチーム！！☆キラキラ輝く今を大切に、ダンスで想い出づくろい♡♡♡

Table with 3 columns: 対象, 時間, 場所. Rows include 年少~3年生, 4~6年生, 中1~高3.

※随時見学募集中。

▼問合せ KIRARA事務局 079(436)0658

新入会員募集

▼活動日時 土曜日 午後5時~ 日曜日 午後6時~

▼場所 総合体育館

▼対象 保育園、幼稚園の年長組以上

▼費用 月3千円

●新入会員説明会

▼日時 3月22日(日) 午後3時30分~

▼場所 総合体育館ミーティング室

▼申込み・問合せ 松崎康夫 宅

079(437)7307

079(437)7307

身につける技術と美しいつなガール

ロープワーク、救急法、野外料理などの技術を学びながら様々な状況に対応できる力を身につけます。

また、仲間と寝食を共にし、思いやりや協調性、自立心を育みます。

▼日程 3月28日(土)~29日(日)

▼場所 明石市立少年自然の家

▼対象 小学生

▼定員 40人

▼費用 3千円

▼問合せ 平郡宅

079(435)0122

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター 079(435)5578

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は、骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗しょう症になると、鬆が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなつてしまいます。その結果、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。骨粗しょう症による骨折は、高齢化に伴う骨粗しょう症の患者数の増加とともに増えています。

の後歩行が困難になり、結果要介護状態になる人もいます。骨折の予防対策は急務となっています。生涯を健康で充実した状態で過ごすためには、血圧やコレステロール値を気にするように骨強度にも気をかけ、定期的に検診を受けたいものです。

骨粗しょう症による骨折を誘発するものとは？

- 骨折しやすいかどうかを判定するには、骨密度測定とともに、骨質と外力に影響する因子も考えなくてはなりません。
骨折を誘発しやすい因子としては次の通りです。
□女性、高齢者
□同じ骨密度の場合、男性よりも女性、年齢が高いほど骨折リスクが高い。
□過去に骨折したことがある
過去に骨折したことがあると将来の骨折リスクは約2倍。
□タバコを吸っている
喫煙者は骨密度が低いだけでなく、同じ骨密度でも現在喫煙している人の骨折リスクは非喫煙者の約2倍高い。
□過度のアルコール摂取

過度の飲酒している人は、骨折リスクが約2倍高い。
□運動不足
適度な運動は、骨粗しょう症による骨折リスクを予防する効果がある。
□カルシウムの摂取量が少ない
カルシウム摂取量が少ないと骨量が低下する。
□骨密度が低い

まずは骨密度の測定を！

骨密度は骨の強さを判断するための尺度のひとつです。まずは今の状態を知り、生活習慣を見直すことで骨折の予防につながります。健康いきいきフェアでは、骨密度測定をおこないます。ぜひ、測定にお越しください。

健康いきいきフェア(春)

インボディ測定や健康にまつわる講演会、様々な運動プログラムが盛りだくさんです。
▼日時 3月16日(月) 午前9時~午後6時
▼場所 健康いきいきセンター
▼費用 施設利用料
▼問合せ 健康いきいきセンター 079(435)5578

風しん予防接種費用の助成を行います

▶対象 播磨町民で希望する方
※妊娠中の方は接種できません。女性は、接種前1ヵ月、接種後2ヵ月は避妊する必要があります。
▶対象となるワクチン 下記のいずれか一方のみ
・MR(麻しん風しん混合)ワクチン
・風しん単独ワクチン
▶対象金額 上限5,000円
※接種費用が5,000円以下である場合は、実際に支払われた接種費用が助成の上限になります。
▶助成期間 3月31日(火)
▶必要書類など 印鑑(朱肉を使うもの)、申請書(郵送の場合)
▶償還払いについて 3月31日までに手続きが必要です。平成26年4月1日以降に、①助成券を使用せずに接種された方、②指定医療機関以外で接種された方は、すこやか環境グループで償還払いの手続きができません
▶必要書類など 印鑑(朱肉を使うもの)、振込先がわかる通帳など、領収証(原本)、予防接種済証(ワクチンの種類、接種を受けた方の氏名、接種日、医療機関名が確認できるもの)
▶問合せ すこやか環境グループ 079(435)2611

加古川医師会 耳の日講演会 「こどもの中耳疾患」

▶日時 3月7日(土) 15:00~16:30
▶場所 ウェルネージかこがわ1F マリンガホール(加古川市加古川町篠原町103-3 JR加古川駅北側すぐ)
▶講師 阪本浩一(県立加古川医療センター 耳鼻咽喉科 部長)
▶定員 120人 手話通訳あり
▶問合せ 加古川医師会 079(421)4301

健診結果説明会・生活習慣病予防講演会

「検診結果の見方、教えます」 ~特定健診・がん検診の結果からみる自分の体~

特定健診やがん検診を受けてみて、「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?」と思うことがあるかと思えます。そんな疑問に答える講演と個別相談、体操を行います。ぜひお越しください。

▶対象 健診を受けられた方で結果が気になる方
▶日時 3月26日(木) 13:30~16:00
▶場所 健康いきいきセンター3階
▶講師 吉岡東洋(よしおか内科クリニック院長)
講演後、希望者には医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別相談に応じます。講演後、椅子に座ってできる体操(チェアエクササイズ)も行います
▶持ち物 健診結果、食事記録(栄養士による相談を希望の方のみ)
▶問合せ すこやか環境グループ 079(435)2611

おたふくかぜワクチン予防接種費用の一部助成

おたふくかぜワクチン予防接種費用の一部を助成しています。助成対象者で、協力医療機関で助成券を用いずに接種し、接種費用を自己負担された方は、平成27年3月31日までにすこやか環境グループで償還払いの手続きをしてください。
※4月1日以降は、償還払いの手続きはできません。
▶対象 接種時において、播磨町に住所があり、1歳以上4歳未満の方(4歳の誕生日の前日まで)
▶助成回数 1回
▶必要書類など 領収証(原本)、接種済の記載のある母子健康手帳または予防接種済証、印鑑(朱肉を使うもの)、振込先がわかる通帳など
▶問合せ すこやか環境グループ 079(435)2611

加古川医師会 加古川皮膚科医会 平成26年度 第10回 市民健康フォーラム 「皮膚の健康管理~体の健康管理と同じように大切です~」

皮膚は外側から「表皮」「真皮」「皮下組織」の3層構造になっており、細菌やウイルス、紫外線、乾燥などの外界からの刺激から身体を守ったり、汗を出して体温を調整する働きをします。肌は新陳代謝が周期的に行われ、常に生まれ変わっています。また、皮膚がんは、体の表面にできるもので、皮膚にできものがあつた場合は、皮膚がんかも知れないと疑う事が最も大切であり、早期受診する事が大切です。今回は、専門の立場から分かりやすく説明します。正しい知識を身につけましょう。皆さんの質問にもお答えします。お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

▶日時 3月14日(土) 14:00~16:00
▶場所 ウェルネージかこがわ1階 マリンガホール
▶司会 前山泰彦(後藤医院)

▶講師
・「皮膚がん~早期発見のポイント」 山本篤志(県立加古川医療センター 皮膚科)
・「スキンケアについて~赤ちゃんから大人まで~」 大竹恵里(西岡皮フ科医院)
▶問合せ 無料。事前申し込み不要です。質問のある方は、3月7日(土)までにFAXまたは郵送かメールでご送付ください。(メールは、タイトルに「市民健康フォーラム」と入力してください)
市民健康フォーラム事務局 〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3
079(421)4301
079(421)4303
Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp