

**播磨歯科医師会
第9回 8020歯の健康まつり**

- ▶対象 満70歳以上の方
- ▶日時 6月6日(土) 12:30~15:00
- ▶場所 加古川歯科保健センター
- ▶内容 歯科健診、歯科相談、歯の健康に関する話など
- ▶費用 無料
- ▶申込み・問合せ
事前に電話で予約してください。申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます
播磨歯科医師会
☎079(421)8100



**加古川歯科保健センター
保健指導のご案内**

- むし歯になりにくい生活習慣を身につけていただくために、加古川歯科保健センターでは、子どもを対象に『歯科健診・ブラッシング指導・フッ化物歯面塗布(予防処置)・歯科保健指導』を行っています。
- 初めての方は歯科健診とブラッシング指導を行い、ご希望によりフッ化物歯面塗布(予防処置)も行います。その後は個人に合わせた間隔で継続指導を行っていきます。
- ▶指導日 月に1~2回の火曜日
 - ▶場所 加古川歯科保健センター
 - ▶費用 歯科健診+ブラッシング指導 1,000円
フッ化物歯面塗布(予防処置) 1,000円
 - ▶申込み・問合せ 予約制になっていますので、下記にお電話ください
加古川歯科保健センター☎079(431)6060

料理教室会員を募集

一緒に楽しく料理してみませんか。今月のテーマは「旬の野菜を食べよう!」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 事前にお申し込みください すこやか環境グループ☎079(435)2611

●いずみ会料理講習会

- ▶対象 健康づくりのための料理を学びたい方
- ▶日時・場所
いずれも9:30~13:00
5月12日(火) 中央公民館
5月13日(水) 野添コミセン
5月15日(金) 中央公民館
5月20日(水) 南部コミセン
- ▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室

- ▶対象 男性(料理が初めての方も大歓迎!)
- ▶日時 5月16日(土) 9:30~13:00
- ▶日時 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)

●子育てママの料理教室

- ▶対象 子育て世代のママ
- ▶日時 5月22日(金) 10:00~13:00
- ▶日時 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。



はりま健康パスポートを配布しています

「はりま健康プラン(第2次)」では、皆さんにいつまでも生き生きと過ごしていただくために、健康づくりの一つとしてウォーキングをすすめています。このたび、ウォーキングの記録をつけられる手帳を作成しましたので、ぜひご利用ください。

ご希望の方は、役場すこやか環境グループまでお越しください。

▶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
費用の一部を助成しています**

- ▶助成対象
接種時に①②すべてに該当する方の保護者
①播磨町に住所がある方
②1歳以上4歳未満(4歳の誕生日の前日まで)の方
- ▶助成内容 おたふくかぜワクチン接種料金 2,000円(1回分のみ)
※2,000円を越えた金額を、医療機関でお支払いください。
- ▶接種場所 播磨町・加古川市・稲美町の協力医療機関
※協力医療機関以外では助成できません。
- ▶その他 **平成27年4月1日以降、還付(償還払い)はできません**ので、接種の際には助成券を忘れずにお持ちください(助成券をお忘れになった場合、全額自己負担になります)
対象となる方には助成券を郵送していますが、転入などにより、助成券をお持ちでない方は、母子健康手帳と朱肉を使う印鑑を持参のうえ、申請してください
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

“とびっきり遊歩” 活動中

“とびっきり遊歩”とは、「はりま健康プラン」の計画の中で、健康づくりに取り組むためにできたウォーキンググループです。

四季折々の見どころをめぐっているため、新しい発見があるかも。

- ▶日時 毎週木曜日 午前9時(雨天中止)
- ▶集合場所 役場第1庁舎駐輪場前
- ▶内容 1時間程度のウォーキング
- ▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭き用タオル
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

風しん予防接種の費用の一部助成します

妊婦さんが風しんにかかると、先天性心疾患や難聴・白内障など(先天性風しん症候群)を引き起こす危険があります。先天性風しん症候群の発生を予防するため、予防接種を受ける機会がなかった方は、ぜひこの機会に予防接種を受けましょう。

- ▶助成期間 4月1日~平成28年3月31日
- ▶接種場所 播磨町・加古川市・稲美町の協力医療機関(協力医療機関以外では助成できません)
- ▶助成額 上限5,000円。5,000円を越えた金額を医療機関でお支払いください
- ▶助成対象 播磨町民で接種を希望する方
- ▶助成方法 接種希望者には、助成券を発行します。印鑑(代理人の場合は、代理人の印鑑も必要)を持参のうえ、すこやか環境グループ窓口または郵送で申請書を提出してください
※申請書は、町ホームページからダウンロードできます。
- ▶その他 **平成27年4月1日以降、還付(償還払い)はできません**ので、必ず助成券の申請にお越しください
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

「われらいきいき仲間」いきいき100歳体操で元気アップ!に取り組みステキな皆さんをご紹介します。

今回ご紹介するのは、本荘東自治会の皆さんです。平成27年2月から毎週水曜日午前10時から11時、真新しい本荘東公民館に集まって元気アップ中です。

始めるきっかけは、100歳体操教室を終了した方が地域で開催できないかと、シニアクラブやサロンなどで活躍されている方に相談したところ、「いきいき100歳体操」とは、重りを使った筋力運動です。イスに座って30分ゆっくり手足を動かします。新しく教室を始めた方が3人集まれば開催を応援します。保険年金グループにお問い合わせてください。

保険年金グループ☎079(435)2582



本荘東自治会
地域でいきいき100歳体操

「やりましょう」と即断即決で力強い賛同をいただきました。すぐ自治会長さんに相談したところ、閲覧板で案内していただけるようになり、30人以上の参加でにぎやかなスタートになりました。

初めの4回の指導が終わると、1カ月後に訪問してみると、あちこちお隣同士で楽しそうな会話が広がっています。男性陣の参加も多く活気がありますね。

いきいき100歳体操を始めるとみんなで声をだしながらしっかりと動作ができ、前から見ていたお世話人さんが「きれいにして、今日はみんなが笑顔が咲きました。」と感嘆の声をあげると、皆さんの顔にパッと、笑顔が咲きました。



5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	20日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成27年 1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27年6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)	平成26年 7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
※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ヵ月児健康診査	1日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成25年9~10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	8日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成24年 2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	23日(土) 10:00~12:00 ▶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 妊娠中の歯の手入れ、妊娠中の過ごし方、 赤ちゃん人形抱っこ体験、妊娠シミュレーション

いきいき健康づくり ※年齢は平成28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28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
がん検診	25日(月)、29日(金)、30日(土) 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 加古川市加古川町篠原103-3 (JR加古川駅北側)	18歳以上の住民 (ただし ・乳がん検診 40歳以上 ・肝炎ウイルス検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳)	<ul style="list-style-type: none"> 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 胃がんリスク検査 無料 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
基本健診		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)	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診 無料 ※特定健診受診票、国民健康保険被保険者証が必要です。 	特定健診、後期高齢者健診の対象者には、受診票を5月末ごろに送付します。申し込み時には、受診票が必要となります。 4月2日以降に国民健康保険に加入された方で、特定健診を希望される方、受診票を紛失した方は、保険証を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください。
特定健診		後期高齢者医療保険加入者で生活習慣病の治療をしていない方	<ul style="list-style-type: none"> 後期高齢者健診 無料 ※受診票、後期高齢者医療被保険者証が必要です。 	
後期高齢者健診	通年(平成28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(8医療機関)	18歳以上の町民 ※平成26年度に受診された方は、受診できません。	<ul style="list-style-type: none"> 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	19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	14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

5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

内容	日時	申込み
こころのケア相談	11日(月)、25日(月) 13:00~14:00	地域保健課 ☎079(422)0003
エイズ・肝炎ウイルス検査相談	13日(水)、27日(水) 9:10~10:20	健康管理課 ☎079(422)0002
専門栄養相談	20日(水) 9:30~11:30	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・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

「ながら運動」してみませんか?

近年、テレビでの特集などで聞かれる「ロコモティブシンドローム(=ロコモ)」。[ロコモ]とは、加齢による運動器(骨や筋肉など体を動かすことに必要な部分)の障害で、歩行や日常生活に支障をきたす状態のことを言います。体を支える骨や筋肉の健康を保つためにはバランスの取れた食事と適度な運動が必要ですが、改めて運動する時間を作って…、と考えているとなかなか続けられないものですね。そこで、何かをしながらでも簡単にできる運動「ながら運動」をご紹介します。

今回は『座りながら』できる運動です。テレビを見ながら、おしゃべりをしながら、イスに座ってできる運動をご紹介します。

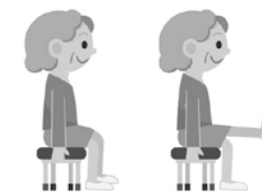
どの運動も片足につき10回を1セットとし、1日2~3回行えると良いですが、『ながら運動』でするので回数にこだわらず合間を見つけて行ってみてください。

また、座るイスの高さは、座面に腰かけて股関節・膝関節が90度に曲がっている状態が丁度良い高さです。運動をするときは座面の半分くらいに腰かけると効果が高まります。



○太もも上げ運動

座ったまま片足ずつ太ももを上げる運動です。太ももを上げる際、体が後ろへ倒れないように気を付けて行いましょう。可能であれば、両手は太ももの上に置いて運動してみてください。



○膝伸ばし運動

膝を伸ばしてつま先を上げる運動です。膝を伸ばした時につま先も上へ向けると効果が上がります。可能であれば両手を太ももの上に置いて運動してみてください。

○足首の運動

かかとを地面につけたまま、つま先だけ上げる運動です。膝下の前面を鍛える効果があり、歩く際につま先がひっかかりにくくなるのが期待できます。

○足趾(あしゆび)の運動

足の趾を動かす運動です。足趾を開いたり閉じたりして大きく動かしましょう。床にタオルを敷いて、足趾でつまむようにしてタオルを引き寄せる運動や、足趾で小さいものをつまむ運動もお勧めです。

今回は立って行える運動をご紹介します。『ながら運動』で無理なく足腰を鍛えましょう。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

発達障害のある子どもの支援ミーティング Vol.1

「感じ方」の違いに「気づいていきますか?」

「感じ方」に違いのある子どももいます。さわられるのがイヤ、動きがぎこちない、力加減がわからない、言葉が出ない、走り回る、突然大きな声を出すなどの行動は、外からの刺激に対する感じ方とその反応の仕方によって異なる場合があります。

発達障害の子どもの感じ方の違いを見立てるポイント、感じ方に配慮した環境の工夫やかかり方などの手立てのポイントをわかりやすくお話いただきます。

発達障害の子どもの支援にかかわっておられる、保護者、教育、医療関係者、保健者、祖父母の皆さまのご参加をお待ちしております。

●第1部 講演会
子どもの「感じ方」の違いと行動の意味について感覚・運動アプローチ。
▼講師 岩永竜一郎(長崎大学大学院歯学総合研究科保健学専攻理学・作業療法学講座准教授)

●第2部 発達障害Q&A
事前にお寄せいただいた皆さまの質問にお答えします。
コーディネーター
濱口直哉(東播磨圏域コーディネーター)
岩永竜一郎
細川明子(関西保育福祉専門学校教頭)
和田康宏(ひょうご発達障害者支援センター長)

●第3部 親睦会
ご参加いただいた皆さままで情報の共有を行います。
お茶をご用意していますので、ごゆっくりご歓談ください。
また、発達障害の子どもへのかかり方に関する書籍販売と、知的障がい児者・自閉症児者のための保険などの情報を提供いたします。

▼日時 5月4日(祝)
午後1時~5時(午後0時30分受付開始)
▼場所 健康いきいきセンター3階大会議室
▼費用 千円(税込込み)
▼定員 先着250人
▼問合せ NPO法人 アエソン ☎079(437)0037