

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 事前にお申込みください
すこやか環境グループ ☎079(435)2611
- 『米料理』(ご飯の良さを見直して)
お米料理を作って食べて、健康・文化・環境などの様々な面からお米の良さを見直してみましょう。
- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
11月10日(火) 中央公民館
11月18日(水) 南部コミゼン
- ▶費用 500円(当日徴収)
- 男性料理教室
- ▶日時 11月21日(土) 9:30~13:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)
- 子育てママの料理教室
- ▶日時 11月13日(金) 10:00~13:00
- ▶場所 南部コミゼン
- ▶定員 25人
- ▶費用 400円(当日徴収)

ノルディックウォーキング教室を行います

ノルディックウォーキングは、もともとクロスカントリーの選手がトレーニングに使用していましたが、運動効率の高さからダイエットやメタボ対策として一般にも広まっています。ぜひ一度、ノルディックウォーキングを体験してみませんか？

▶日時・内容 時間はすべて10:00~12:00

第1回目 11月2日(月)	健康セミナー(講義) 「ノルディックウォーキングについて」 ノルディックウォーキングの効果や実例を紹介しながら、「健康づくり」に役立つポールの活用法を講義形式でわかりやすく説明します ノルディックウォーキングを体験
第2回目 11月9日(月)	基礎編(実技) 靴の履き方から、入念な準備体操、実際に秋が池運動公園周辺を歩きながらノルディックウォーキングの基本動作を学びます。まずは、楽しさを実感してください
第3回目 11月16日(月)	応用編(実技) 上り下りのポールの上の上手な使い方や転倒防止の安全な歩き方、短時間で運動効果を上げる方法やポールを使ったエクササイズなど、目的にあった運動方法を学びます

- ▶講師 藤川真司(日本ノルディックウォーキング協会 上級指導員)
- ▶場所 健康いきいきセンター
- ▶対象 3回すべてに参加できる方
- ▶定員 50人
- ▶持ち物 帽子、水分補給できる物、汗拭き用タオル、(あれば薄手の手袋)
- ※両手にポールを持つので、荷物はリュックサックやウエストポーチなどに入れてください。
- ※歩きやすい靴、服装でお越しください。
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

一般社団法人 加古川医師会 平成27年度 第6回 市民健康フォーラム 「知っておきたい最新の脳卒中治療」

脳卒中には、いくつかの種類がありますが、大きくは脳の血管がつまる「脳梗塞」と脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」に分けられます。

脳卒中の治療は、種類や年齢・高血圧や糖尿病などの合併症の有無といったように一人ひとりの状態によって大きく異なり、どんな治療法が最も適しているかを早急に判断する必要があります。治療は時間との闘いです!!

- ▶日時 11月21日(土)14:00~16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター(ウエルネージかこがわ) 1階 マリンガホール
- ▶司会 潤井誠司郎(順心病院)
- ▶テーマ・講師
「急性期脳卒中治療の現況」潤井誠司郎(順心病院)
「脳卒中後遺症(痛み・変形)に対する脳外科の治療」森下暁二(県立加古川医療センター 脳神経外科)
- ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局
☎079(421)4301

一般社団法人 加古川医師会、加古川耳鼻咽喉科医会 平成27年度 第7回 市民健康フォーラム 「耳の病気と難聴について」

日常生活で遭遇する耳の疾患で、難聴・耳鳴りは2大疾患です。難聴は、音がうまく伝わらない伝音機構の障害による伝音難聴と、音がうまく感じられない神経の障害による感音難聴に分類されます。まったく聞こえなくなるわけではないため、「おかしいな」と思いながらも放置しがちですが、早期に受診しましょう!!

また、耳鳴りの原因は、年齢によるものだけではなく、高血圧・脳腫瘍・聴神経腫瘍・脳血管の異常などが原因で起きている可能性もあります。

- ▶日時 12月5日(土) 14:00~16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター(ウエルネージかこがわ) 1階 ウェルネージホール
- ▶司会 寺岡優(寺岡耳鼻咽喉科)
- ▶テーマ
第1部「耳の解剖から難聴をひき起こす病気について」
第2部「難聴の治療と補聴器、耳鳴りについて」
- ▶講師 谷真琴(谷耳鼻咽喉科医院)
- ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局
☎079(421)4301



受けられましたか? 特定健診

国民健康保険に加入されている40歳以上の方に特定健診の受診票を5月下旬にお送りしていますが、受けられましたか。期限間際になると混み合いますので、早目の受診をお願いします。

- ▶対象 国民健康保険加入されている40歳以上の方
- ▶受診期限 平成28年2月末日
- ▶場所
①播磨町、加古川市、稲美町の協力医療機関
実施日時などについては、ご希望の協力医療機関にお問い合わせください。
②加古川総合保健センター
受診を希望される方は、加古川総合保健センターへお申し込みください。がん検診も同時受診が可能です。
加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- ▶費用 無料
- ▶必要書類 受診票、国民健康保険証
- ▶その他 紛失された方は、国民健康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。
9月20日までに特定健診を受けていない方には、11月以降に電話で連絡させていただく場合があります。ご了承ください。

●特定健診結果提供のお願い
播磨町発行の特定健診受診票を用いず他機関で健診を受けられた方には、健診結果の提供をお願いしています。健診結果の提供にぜひご協力いただきますようお願いいたします。

▶健診結果の内容 下記の項目が全てそろっている健診が対象となります

- ◎基本健診項目
・身体計測(身長、体重、腹囲)
・血圧
・生化学検査(中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、AST、ALT、γ-GTP)
・血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)
・尿検査(尿糖、尿蛋白)

▶健診結果の提供方法 健診結果のコピーをすこやか環境グループまで郵送していただくか、または、すこやか環境グループ窓口までお持ちください。こちらでコピーをとらせていただきます

●特定保健指導のご案内
特定健診を受診された結果、生活習慣を改善することで健診結果の改善が期待できる方に特定保健指導の案内をお送りしています。

特定保健指導の案内が届いた方は、ぜひこの機会に生活習慣を見直すきっかけとして、教室にご参加ください。

- ▶内容 栄養士による講話、6ヵ月取り組む目標の設定、健康相談など
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

歯周疾患検診 40歳・50歳・60歳・70歳の節目に受けましょう

11月8日は、「11(いい)8(歯)」にちなんで、「いい歯の日」です。いつまでも丈夫で健康な歯を保つためには、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診をこころがけたいものです。ぜひ、この節目の時期に受診しましょう。

- ▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になれる播磨町民の方
- ▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町、稲美町、加古川市、高砂市医療機関)
- ▶受診期限 平成28年2月末日
- ▶内容
・歯周疾患検診
・PMTC(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
*PMTCとは、日本語にすると、「専門家による機械的歯面清掃」です。毎日すみずみまで磨いているつもりでも、歯ブラシの届きにくいところなど、どうしても汚れが残りやすいところできてしまいます。そこで、毎日のブラッシングで清掃が難しいところをきれいにします。
- ▶費用 無料
- ▶持ち物 播磨町歯周疾患検診受診券、健康保険証
※対象者には、受診券を郵送しています。紛失された方は、すこやか環境グループ窓口で再発行しますので、お越しください。
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

あなたにできる妊婦さんへの思いやり ~『マタニティマーク』をご存知ですか?~

皆さんは、「マタニティマーク」を見たり、聞いたりしたことはありますか?

妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃん・お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。しかし、外見からは妊婦であることが分かりづらく、周囲の理解が得られにくいことがあります。

そこで、妊婦さんへの思いやりをマークにしたのが『マタニティマーク』です。このマークをつけている妊婦さんを見かけたら、「電車・バスで席を譲る」「近くでタバコを吸うのを控える」「お手伝いしましょうか?のやさしい一言をかける」など、あなたにできるやさしさとおもいやりの協力をお願いします。

播磨町では、マタニティマークのキーホルダーを母子健康手帳交付の際に配布しています。転入などでお持ちでなく、交付を希望される場合は、母子健康手帳をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください。



11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27年 7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12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27年 1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カ月児健康診査	6日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成26年3~4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24年 8月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

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	5日(木)、11日(水)、13日(金)、 16日(月)、20日(金)、 26日(木)、28日(土)	18歳以上の住民	<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 	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923
基本健診	(20日(金)、28日(土)は、加 古川総合保健センターま でバスを運行します。 《バスの運行》 播磨町役場12時30分 バスの利用は事前に予約 が必要です。	<ul style="list-style-type: none"> 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"> 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 に送付しています。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	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)	40歳以上の播磨町 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。 	
後期高齢者 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。 	
子宮がん個別 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 ▶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	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

11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	エイズ・肝炎ウイルス検査相談	専門栄養相談
▶日時 9日(月)、24日(火) 13:00~14:00	原則として匿名・無料で実施 ▶日時 11日(水)、25日(水) 9:10~10:20	▶日時 18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 ☎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

「歯周病にご用心!」

皆さんはご自分の歯が何本あるかご存知ですか? 子どもの歯は20本、大人だと28本(おやしらすが全部ある方は32本)です。一度、自分の歯が何本あるか鏡を使ってみてみましょう。

歯を失う大きな原因が「歯周病」です。30歳以上の方では、80%以上がかかっているとも言われています。歯を磨いていても、すみずみまで磨けていないことで、歯垢が残ったままだと、歯肉が赤みを帯びたり、腫れたり、出血したり…。その状態が進むと、口の中がネバネバする、歯ぐきがやせる、膿が出るなどの状態となり、さらに放っておくと、歯が抜けることもあります。むし歯は痛みなどで気づきやすいですが、歯周病は自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに、悪化していき

また、歯周病は歯だけではなく、全身の臓器に悪影響

を与えます。糖尿病、肥満、心筋梗塞、骨粗しょう症、誤嚥性肺炎などの本人の体だけでなく、妊婦さんが歯周病にかかると、赤ちゃんが早く産まれたり、小さく産まれたりすることもあります。

歯周病を予防する一番の方法は、毎日のブラッシングを丁寧にする。歯ブラシだけでなく、デンタルフロス、歯間ブラシも使いましょう。また、かかりつけの歯科医をもち、専門的な歯の掃除と検診を受けることも大切です。歯周病になっても、歯科医に定期的に診てもらい、毎日のブラッシングにプラスして、ストレスをためない・タバコは吸わない・食事と睡眠をしっかりとするなどの生活習慣に気をつけることで、回復することもできます。

今ある歯を大切にしながら、毎日の生活を楽しみましょう。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

健康いきいきフェア(秋)を開催します

今回で第3回となります。健康いきいきフェアが、前回3月16日に催した際には、700人を超える来館者がありました。なかでも、毎回実施しているインボディ測定は394人という来館者の半数以上が受診して、自身の健康について再認識をされました。

▼日時 11月2日(月)

午前9時~午後5時

▼場所 健康いきいきセンター

▼費用 施設利用料

※詳しくは、お問い合わせください。

インボディ測定とは

インボディ(Inbody)とは筋肉量や脂肪量、体脂肪率などを測定できるマシンです。(体重計のような器具に乗り両手でレバーを握る)一般の体脂肪計は1種類の周波数を使用して測定されていますが、インボディ測定は1~1千ヘルツの6種類周波数

- ① 波数のデータを利用して、また全身を測定することにより
- ② 体を構成している体成分(水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪)が均衡なのかを分析
- ③ 骨格筋・脂肪のバランス(体脂肪が多い部位はどこなのか)を分析
- ④ 部位別バランス(上半身の左と右、下半身の左と右、腕と脚はバランス良く発達しているか)を分析
- ⑤ 腹部チェック(ウエスト回りや内臓脂肪レベルチェック)と分析
- ⑥ 体格チェック(BMI値と体脂肪率による体格チェック)と分析



診断測定時間はわずか30秒ほどで、その後すぐさま測定結果がわかりやすいグラフと表で出力され、専門家からの結果診断ヒアリングを受けていただけますので、現在の身体状況が良くわかります。過去に受けられた方は今回の結果と比べてみてはいかがでしょうか。

その他のプログラム

ロコモティブと講座、うごける体づくり、シンブルyoga、骨盤コンディショニングなどスタジオプログラムやプールプログラムも皆さまに楽しんでいただけるものをご用意しています。

その他日本ノルディックウォーキング協会公認ヘッドインストラクターをお呼びして「ノルディックウォーキング」の講習会と実技を開催します。

健康いきいきフェア(秋)についてのお問い合わせは、播磨町健康いきいきセンターまで。