

北部子育て支援センター

パパ応援プログラム
パパと元気に1・2・3!

とにかく楽しい。パパとふれあいながら、体を動かし、楽しく過ごしましょう。

▼日時 11月11日(土)
午前10時~11時
▼場所 北部子育て支援センター

▼講師 えのちゃん(NPO 法人生涯学習サポート兵庫)
▼対象 おおむね1歳~3歳の子どもとその保護者(ママ、祖父母、就学前の兄弟姉の参加も可)

▼定員 先着20組
▼持ち物 お茶、タオル
▼申込み・問合せ 11月2日(木)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
北部子育て支援センター
子育て講座 絵の具あそび

絵の具を使ってみんなで大胆にあそびましょう。
▼日時 11月14日(火) 午前10時~11時
▼場所 北部子育て支援センター

料理教室参加者を募集します

- 今日は米料理です。ご飯の良さを見直しましょう
▶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 すこやか環境グループ ☎079(435)2611
●いずみ会料理教室
▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
11月7日(火) 中央公民館
11月15日(水) 南部コミセン
▶費用 500円(当日徴収)
●男性料理教室
▶日時 11月18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10日(金) 10:00~13:00
▶場所 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。

健康美づくり運動教室

- 一人ではなかなか続けられないという人、皆さんと一緒に体を動かしてみませんか?
▶日時 11月10日~12月15日 毎週金曜日(計6回) 10:00~11:00
▶場所 福祉会館3階
▶内容 ストレッチ、有酸素運動、筋トレなど
▶講師 松尾奈美(健康いきいきセンター インストラクター)
▶対象 播磨町民ならどなたでも
▶費用 1,500円(途中からの参加も可能ですが、金額は変わりません)
▶申込み 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、加古川全外科医会 平成29年度 第6回 市民健康フォーラム「意外と知らない!“形成外科”ってどんな治療をするの?」

- 市民健康フォーラムは、色々なテーマで年間10回開催し、専門の立場から医師などが分りやすく講演します。正しい知識を身につけましょう。事前申し込みは不要です。どなたでもお越しください。
▶日時 11月25日(土) 14:00~16:00
▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかこがわ)1階ウェルネージホール
▶司会 後藤義人(後藤整形外科)
▶演題・講師 「形成外科と整形外科の違い」後藤義人(後藤整形外科) 「その手当て大丈夫?~キズの治り方とキズあとの関係~」榎水流健二(県立加古川医療センター 形成外科) 「顔面から足先まで~形成外科が扱う疾患について~」櫻井敦(県立加古川医療センター 形成外科)
▶問合せ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

今月のいきいき保健相談 ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(*は持ち物). Rows include 健康相談, 糖尿病相談.

- 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 11月13日(月)、27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・無料で実施
▶日時 11月8日(水)、22日(水) 9:10~10:20
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
専門栄養相談
▶日時 11月15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・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、不急の方はご遠慮ください。

播磨町町制施行55周年記念「子育てカルタ絵本 いきいき家族」



母子健康手帳を交付する際に、無料でお渡ししています。希望者には販売しています。お問い合わせください。
▶問合せ 福祉グループこども窓口 ☎079(435)0366

▼対象 平成26年4月2日~28年4月1日生まれの子どもとその保護者
▼定員 先着20組
▼持ち物 着替え、お茶、タオル
▼申込み・問合せ 11月2日(木)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
南部子育て支援センター ☎078(944)0717
子育て講座 絵本タイムを楽しむために
「読み聞かせが大切」と聞くと「どんな絵本を選ぶべき?」「どんなふうに読む?」「どんな不安や疑問を解消しながら、お母さんもお父さんも絵本の世界を楽しみましょう。」
▼日時 12月2日(土) 午前10時~11時15分
▼場所 南部コミセン
▼講師 田中八潮
▼対象 平成28年4月2日~29年4月1日に生まれた子どもとその保護者、プレパパ・プレママ(おじいちゃん、おばあちゃんも参加可)
※初めて受講する人を優先します。
※講座は母子分離の形での参加になります。(託児定員 先着15人)
▼定員 先着20人
▼申込み・問合せ 11月1日(水)午前9時から、電話または直接受け付けます
南部子育て支援センター ☎079(437)4188

11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

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(*は持ち物). Rows include 乳児健康診査, 10か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(*は持ち物). Rows include 子育て準備教室, 赤ちゃん相談, 授乳相談.

播磨町の特定健診は2月末まで、**無料で受けられます！**

毎年受けましょう！特定健診

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

皆さんは、毎年健診を受けていますか？「元氣だから大丈夫」という人も、「病院にかかってみてもらっているから健診を受けない」という人も毎年受けていただきたいのが、「特定健診」。今回は、「特定健診」のお話です。

特定健診って？

40歳以上の全員に対して、保険者が行うメタボリックシンドロームに特化した健診です。播磨町では、播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の人を対象に行っています。播磨町国民健康保険以外の人は、「自身の保険者に」確認ください。

特定健診でわかること

検査項目
 ・身長、体重、腹囲、血圧測定
 ・尿検査（たんぱく、糖）
 ・血液検査（コレステロール、糖、肝機能、腎機能）
 ・血糖値を測定しますので、できるだけ空腹の状態
 で受診することをおすすめします。
 特定健診の項目は少なそうに見えますが、脳卒中や心筋梗塞などのぎっかけになる動脈硬化になって

町の特定健診を受けようと思ったら…

対象者には、5月中旬に受診券を送付しています。受診ができる場所は、①または②のいずれかです。

① 加古川総合保健センター、中央公民館

加古川総合保健センターに申し込みをしてくださいます。がん検診も一緒に受けることができますので、この機会にどうぞ。

健診結果は1カ月ほどで自宅に届きます。

② 播磨町・加古川市・稲美町の協力医療機関

医療機関にお申し込みください。医療機関の一覧は、受診券に同封して送付しています。
 健診結果は、後日医療機関で手渡しされます。

人間ドックや職場健診を受けた人は…

人間ドックや職場健診を受けた人は、特定健診を受ける必要はありません。お手数ですが、健診結果をすこやか環境グループにご提供願います。ご連絡いただければ、返信用封筒を送付します。
 ※健診結果の提供がない場合、職場健診などを受けたことを町では把握できないため、繰り返し町からの案内が届きます。健診結果をご提供いただくことで、受診を勧める案内は届かなくなります。

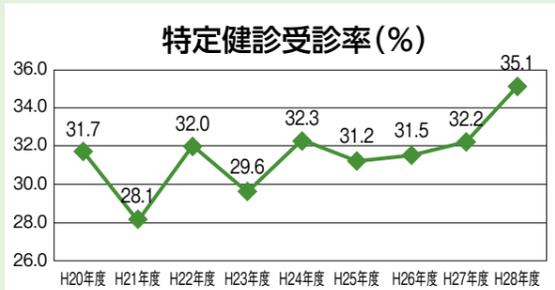
健診を受けた後には…

健診結果は、「異常なし」「要観察」「要精密」「要医療」のいずれかです。その結果だけを見るのではなく、次回の健診を受けるまでにどんなことに気を付けたらよいか、自分の生活を見直してみましよう。そして、

いないか、腎臓や肝臓に負担がかかっているかないか、糖尿病になっていないかなどがわかります。これらは、生活習慣病といわれますが、なかなか自覚症状がでてきません。そこで、検査をすることで、早くに病気を見つかり、その前段階で生活習慣を見直すきっかけづくりとして活用していただくのが目的です。

播磨町特定健診の結果からみえること

① 特定健診を受診している人が少ない！
 播磨町の特定健診を受けている人は、3人に1人程度。ただ、毎年受けているわけではなく、2年に1度またはそれ以上の間隔をあけて受けている人が多いようです。



来年度に受診した際に体の中がどのようにかわっているかを見るようにしましょう。

生活習慣の改善が必要な人には、「特定保健指導」や「笑顔かがやき隊」のご案内が届きますので、ぜひご利用ください。

それ以外の人も「結果の見方がわからない」「どんなことに気をつければいいのか教えてほしい」などありましたら、いつでも役場すこやか環境グループまでご連絡ください。

健診を受けていない人には…

9月20日までに健診を受けていない人には、11～1月に、保健師が連絡する場合がありますので、ご了承ください。

▼問合せ 受診券を紛失した人

人や、4月2日以降に播磨町国民健康保険に加入して今年度の特定健診をまだ受けていない人は、国民健康保険証をお持ちのうえ、すこやか環境グループにお越しください

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

体の状態は日に日に変わっていますので、1年に一度は健康チェックを行いましょう。また、「医療機関にかかっているから大丈夫」という人も、かかっている病気以外の検査をしていない可能性もあります。一度、かかりつけ医にご相談ください。
 毎年健診を受けて体の状態を知りましょう。

特に働き盛りの若い世代の人が受けていない！

65～74歳の対象者で健診を受けている人は約40%。40～64歳の対象者で受けている人は約20%で、女性より男性、特に若い世代の男性で健診を受けている人が少ないのが現状です。

40歳代後半から、生活習慣病で医療機関にかかっている人が増えますが、若いうちから健診を受けて、生活習慣を見直すことで、薬を飲む時期を遅らせた、軽い薬ですんだりする場面もあります。

忙しいからと自分の健康を後回しにすることで、治療が必要となったときには、健診を受けるよりも時間も費用もかかります。

② 脂質異常症と糖尿病の検査結果から、生活を見直してほしい人が多い！

播磨町の死亡原因の第2位は循環器疾患です。循環器疾患とは主に心臓に関する病気ですが、その原因は、血圧やコレステロール、糖尿病などが大きく影響しています。

自覚症状はほとんどなく、自覚症状が出たころにはかなり病気が進行していたということも多いのが特徴です。

健診を受けた後は、検査結果がどのような意味をもつのかを知って、生活習慣を見直してみましよう。

子宮がん・乳がん検診無料クーポンをご利用ください

子宮がん・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。どちらも女性なら誰でもかかる可能性のある病気ですので、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 播磨町民で、以下の生年月日の人

●子宮頸部がん

平成8年4月2日～平成9年4月1日

●乳がん

昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生

▶検診場所

①加古川総合保健センターで検診を希望する場合は、加古川総合保健センターに申し込みが必要です。必ず、電話で予約してください。
 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
 平日8:30～17:00

②協力医療機関で検診を希望する場合は、案内時に同封した医療機関にご連絡ください。

▶検診期限 平成30年2月末日

1月以降は大変込み合いますので、できるだけ早く予約してください

▶問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

肝炎ウイルス検査無料券をご利用ください

肝臓病の主な原因となる肝炎ウイルス感染の有無を確認し、適切な治療を受けていただくために、検診の無料券を対象の人に郵送しています。

過去に受診したことがない人は、ぜひこの機会にご利用ください。

▶対象 播磨町民で過去に肝炎ウイルスを受けたことがない、下記の生年月日の人

- ・昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生
- ・昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生
- ・昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生
- ・昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生
- ・昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生
- ・昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
- ・昭和21年4月2日～昭和22年4月2日生

▶検診場所 加古川総合保健センター、中央公民館
 申し込みが必要です。必ず、電話で予約してください
 加古川総合保健センター ☎079(429)2923

▶検診期限 平成30年2月末日

1月以降は大変込み合いますので、できるだけ早く予約してください

▶問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611