

# 播磨町



## 子育て支援センター

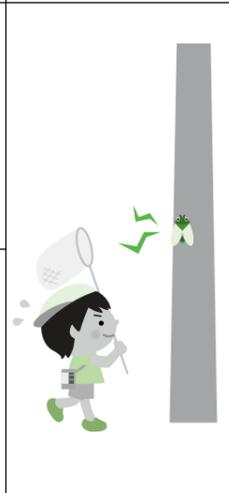
- ▼南部子育て支援センター  
〒079(437)4188
- ▼北部子育て支援センター  
〒078(944)0717
- ▼福祉グループ  
〒079(435)2362

～お願い～  
駐車場が少ないので、  
南部・北部子育て支援セン  
ターへは、徒歩か自転車  
でお越しください。

### 子育て支援センター わくわくニコニコの予定

0歳児の集まり「すやすや」「よちよち」、1歳児の集まり「ぐんぐん」、2歳児の集まり「のびのび」に参加してお友達と交流しながら、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

	南部 子育て支援センター	北部 子育て支援センター
<b>すやすや(0歳児)</b> 平成30年4月2日～	わくわくさろん ▶日時 8月1日(水) 10:00～11:00 (10:45受付終了) ▶申込み 不要	ニコニコさろん ▶日時 8月8日(水) 10:00～11:00 (10:45受付終了) ▶申込み 不要
<b>よちよち(0歳児)</b> 平成29年4月2日～ 平成30年4月1日生		親子で運動遊び ▶日時 8月21日(火) 10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ※おおむね小学2年生までの 兄弟も参加できます。 ▶申込み 8月1日(水) 9:00～電話または直接 受け付けます
<b>ぐんぐん(1歳児)</b> 平成28年4月2日～ 平成29年4月1日生		親子で運動遊び ▶日時 8月27日(月) 10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ※おおむね小学2年生までの 兄弟も参加できます。 ▶申込み 8月1日(水) 9:00～電話または直接 受け付けます
<b>のびのび(2歳児)</b> 平成27年4月2日～ 平成28年4月1日生		



- ▶持ち物 名札(お持ちの人はご持参ください)、お茶、タオル
- ▶対象 町内在住の人
- ※動きやすい服装でおこしください。
- ※たくさんの人に参加していただきたいので、**どちらか一方の支援センターに参加してください。**
- ※詳しくは、それぞれの支援センターへお問い合わせください。

### ご存知ですか? 児童のための3つの手当

児童の心身の健やかな成長と福祉の増進を図るため、3つの制度(児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当)を紹介しします。

◎児童手当 中学校修了前の児童を養育している人に支給されます。

◎児童扶養手当 離婚などにより、父または母と生計を共にできない、18歳までの児童が養育されている家庭の生活安定と自立を助けるために、児童の父や母、または父母に代わって養育している人に支給されます。

給されます。  
◎特別児童扶養手当 身体、精神または知的に障がいのある、20歳未満の児童を養育する父や母、または父母に代わってその児童を養育している人に支給されます。

- ※これらはすべて所得制限、支給要件があります。詳しくはお問い合わせください。
- ▼問合せ 福祉グループ  
079(435)2362
- ▼提出書類 現況届
- ▼提出期間 8月1日(水)～31日(金)
- 特別児童扶養手当を受けている人
- ▼提出書類 所得状況届
- ▼提出期間 8月10日(金)～9月11日(火)
- ▼問合せ 福祉グループ  
079(435)2362

### 赤ちゃんモデル募集

播磨町では、中学生に赤ちゃんのかわいらしさ、子育ての大変さや喜び、命の大切さなどを感じてもらうため、「思春期ふれあい体験学習」を実施しています。この体験学習に参加してもらえる、赤ちゃん・お母さん・お父さんを募集します。

- ▶募集する赤ちゃん 生後3カ月～11カ月ごろの赤ちゃん
- ▶授業の内容 妊娠中や出産・子育てについての話、赤ちゃんと中学生とのふれあい(抱っこなど)
- ▶日程

播磨中学校	
9月21日(金)	9:45～10:35 10:45～11:35
9月26日(水)	9:45～10:35
9月27日(木)	9:45～10:35 10:45～11:35
播磨南中学校	
10月5日(金)	9:45～10:35 10:45～11:35
10月9日(火)	9:45～10:35

- ▶申込み 北部・南部子育て支援センター、すこやか環境グループにある申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください
- ※申し込み後、参加する中学校毎に事前打ち合わせを北部・南部子育て支援センターで行います。
- ▶申込期限 播磨中学校での参加希望者 9月7日(金)  
播磨南中学校での参加希望者 9月21日(金)
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 8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

(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	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	8日(水)12:30～13:00 福祉会館	平成30年4月生の乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	平成30年9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(協力医療機関) ※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29年10月生の乳児	*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か月児健康診査	3日(金)13:00～13:30 福祉会館	平成29年1月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	10日(金)13:00～13:30 福祉会館	平成27年5月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)
内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
赤ちゃん相談	1日(水)10:00～11:00 南部子育て支援センター 8日(水)10:00～11:00 北部子育て支援センター	おおむね1歳未満の母子	助産師、栄養士が相談に応じます。 わくわくさろん、ニコニコさろんの中で実施します。
授乳相談(予約制)	31日(金)9:30～15:30 中央公民館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。 *母子健康手帳、バスタオル

### 乳幼児の夏の過ごし方

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366



～水分補給～  
夏場は水分補給が特に大切です。寝て起きた後・遊んだ後・外から帰宅した時・風呂あがり・ぐずる時・車に乗った後など、こまめに水分補給をしてあげましょう。

～冷房・扇風機～  
冷房や扇風機の風が、直接体に当たると、体温を必要以上に下げってしまう可能性があるため注意しましょう。冷房は27～28度設定や除湿設定にし、扇風機で部屋の空気を拡散させると効果的です。体温調節機能を育てるために、汗をかくことも大切です。1日中冷房のきいた部屋で

汗をかかない生活をするのではなく、冷房は体力を維持するため昼間や睡眠時に利用するなど、時間帯を決めて使用しましょう。

～紫外線対策～  
おばあちゃん世代は「赤ちゃんは日光浴が必要」と思われている方がいますが、日常生活でも紫外線を浴びているので、あえて日光浴をする必要はありません。母子健康手帳からも日光浴勧奨の記載は20年程前になっていないです。むしろ、紫外線対策が必要な時代になっていますので、いくつか紹介します。

- ・外出時は、薄手の長そでを着る、帽子をかぶる。帽子は、首筋を保護できるように、後ろにつばの付いたものが良い
- ・紫外線が特に多い、午前10時から午後2時頃の外遊びは少なくし、朝や夕方以外で遊ぶ
- ・ベビーカーの日よけ、車の日よけカーテンを利用する
- ・プール(水遊び)では、長そでの水着を着る
- ・外に出る時間が長い場合は、ベビー用の日焼け止めクリームを塗る。買い物など少し外に出る程度なら、帽子や日傘の対応で良いでしょう



## 禁煙治療費助成事業をはじめました

禁煙治療を希望する人に対し、町では7月1日より保険適用を受けた禁煙治療費の助成をはじめました。

▶対象 下記のすべてに該当する人

- ①事前届出日から禁煙治療の全期間及び交付申請日の間において、播磨町民であること
- ②加古川市・稲美町・播磨町の協力医療機関で保険診療による禁煙治療を受け治療過程を終了していること
- ③他の禁煙治療補助制度などの対象となっていないこと
- ④国民健康保険その他の医療保険に加入していること
- ⑤福祉医療費助成の対象となっていないこと

※7月1日以降にすこやか環境グループに事前に届出を出してから治療を受けた人に限る。

▶対象となる費用 初診日から一連の治療を終了するまでの費用(保険診療分のみ)

▶助成費用 保険適用を受けた禁煙治療費の2分の1(100円未満の端数切捨て)上限1万円

▶流れ

①すこやか環境グループに事前届出を提出する(事前届出を提出していない場合は対象外です)

②医療機関で治療を受ける

③治療終了後、すこやか環境グループに申請書を提出する

※治療前後に、保健師から連絡が入ります。

▶申請に必要な物

・禁煙治療に要した医療費及び薬剤費の領収書及び明細書

・卒煙証書(協力医療機関で発行されたもの)

・振込口座の分かるもの

・朱肉を使う印鑑

▶禁煙治療費助成事業協力医療機関

医療機関名	電話番号	備考
浅井クリニック	079(437)6306	
かわしま内科クリニック	079(436)2660	要予約
大西メディカルクリニック	079(492)0935	
河合外科胃腸科	079(435)8800	
塩津外科胃腸科	078(942)0333	
玉田内科	079(421)2500	
つむら循環器内科クリニック	079(425)3388	要予約
平成泌尿器科クリニック	079(426)3305	
あきもとクリニック	079(426)2252	
北村内科クリニック	079(423)8000	
こだま医院	079(457)0333	
いのまた循環器科内科	079(420)0123	要予約
加古川中央市民病院	079(451)5500	要予約
高嶋内科	079(427)2200	
山崎記念クリニック	079(428)0025	
平井内科クリニック	079(452)5811	
藤岡内科医院	079(432)0231	
あだち医院	079(432)2660	要予約

▶問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 健康ポイント対 いろいろ健康講座

運動、食事、歯科など様々なことを体験できたり、学ぶことができる健康講座です。初めての人も町民ならどなたでも無料で、参加しやすい内容になっています。

▶開催日・内容・講師(全8回)

開催日	内容	講師
8月10日(金)	運動①(ストレッチ・有酸素運動・筋トレ)	運動指導士
8月24日(金)	生活習慣病予防のための食事について	管理栄養士
9月14日(金)	運動②(ストレッチ・有酸素運動・筋トレ)	運動指導士
9月28日(金)	歯周病予防や歯の手入れについて	歯科衛生士
10月12日(金)	運動③(ストレッチ・有酸素運動・筋トレ)	運動指導士
10月26日(金)	最近増えている腎不全について	NPO法人兵庫県腎友会
11月9日(金)	運動④(ストレッチ・有酸素運動・筋トレ)	運動指導士
11月30日(金)	未定	保健師

▶時間 10:00~11:00

▶場所 福祉会館3階会議室

▶持ち物 運動:汗拭き用タオル、水分補給できるもの、動きやすい服装でお越しください(※8月24日は、健診結果があればお持ちください)

▶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 加古川内科医会 平成30年度 第4回 市民健康フォーラム「自宅での介護と療養~必要になった時どうすればいいのか~」

▶日時 8月4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 播磨治(はり内科クリニック)

▶テーマ・講師 「介護保険について~申請・認定・サービス契約まで~」田中英基(地域包括支援センターかこがわ西)

「在宅サービスを使った在宅療養の実際」多木純子(多木クリニック)

「在宅医療の実際」藤岡武人(藤岡内科医院)

▶問合せ 市民健康フォーラム事務局

☎079(421)4301

## 予防接種、忘れていませんか?

病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて、一定の間隔で追加接種を受ける必要があります。まだ接種が済んでいない人は、夏休みなどを利用して体調の良いときに接種してください。対象者には予防接種手帳(予診票)を送付しています。転入などで予防接種手帳(予診票)をお持ちでない場合は、母子健康手帳をお持ちのうえ、役場すこやか環境グループまでお越しください。

●麻しん風しん混合<2期>

▶対象 平成24年4月2日~25年4月1日生

(小学校就学前の1年間)

▶接種期限 平成31年3月31日

●二種混合(ジフテリア・破傷風)

▶対象 11歳~13歳未満

11歳の誕生日を迎えたら、忘れずに接種しましょう。

●日本脳炎<1期>

▶対象 6カ月から生後90月(7歳6カ月)に至るまで

標準的な接種期間

1期初回 3歳に達した時から4歳に達するまでの期間

1期追加 4歳に達した時から5歳に達するまでの期間

(1期初回終了後おおむね1年後)

●日本脳炎<2期>

▶対象 9歳以上13歳未満

標準的な接種期間

9歳に達した時から10歳に達するまでの期間

平成21年4月2日~22年4月1日生まれの方は、9歳の誕生日を迎えたら、忘れずに受けましょう。

●日本脳炎<経過措置>

平成17年度から平成21年度にかけての接種の積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の接種を受ける機会を逃した人に対して、経過措置があります。

▶対象 ①平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの20歳未満で日本脳炎を4回接種していない人

▶接種時期 20歳の誕生日の前日までに計4回を接種

特に、平成12年4月2日~13年4月1日生まれで、4回の接種が済んでいない人は、忘れずにお受けください

▶対象 ②平成19年4月2日~21年10月1日生まれで、日本脳炎1期(3回)が完了していない人

▶接種時期 9歳~13歳の誕生日の前日までに残りの回数を接種

※詳しくは、すこやか環境グループまでお問い合わせください。

※明石市の医療機関で経過措置の接種を希望する人は、

事前に母子健康手帳と予診票をお持ちのうえ、すこやか環境グループにお越しください。

▶問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 麻しん・風しんから身を守るために 予防接種を受けましょう

麻しん・風しんは、何年かに1度、流行しています。今年は、沖縄県で麻しんが流行し、平成24年には、全国で風しんが流行しました。麻しん・風しんともに、感染力が強いですが、予防接種で免疫をつけていたら身を守ることができます。麻しん・風しんの予防接種を2回受けていない人は、この機会に受けておきましょう。

▶麻しん予防接種の接種機会の回数

対象者の生年月日	男性/女性
平成2年4月2日生以降	2回
昭和52年4月2日~平成2年4月1日生	1回

▶風しん予防接種の接種機会の回数

対象者の生年月日	男性	女性
平成2年4月2日生以降	2回	2回
昭和54年4月2日~平成2年4月1日生	1回	1回
昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生	0回	1回

※ただし、昭和63年~平成3年生まれの中には、MMR(麻しん風しんおたふくかぜ混合ワクチン)を接種している人がいます。まずは、母子健康手帳で予防接種をきちんと接種しているか確認してください。

※接種を希望する人は、下記の助成事業を利用できます。

▶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を一部助成します

▶助成期間 平成31年3月31日まで

▶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)

▶助成対象ワクチン 麻しん風しん混合ワクチンまたは風しんワクチン(※混合ワクチンをおすすめします)

▶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 町民で、平成25年度以降に町の風しん予防接種の費用助成を受けたことがない人

▶助成方法 接種希望者には、助成券を発行します。朱肉を使う印鑑(代理人の場合は、代理人の印鑑も必要)をお持ちのうえ、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 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

# 「はりま健康プラン（第2次後期計画）」 を策定しました

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

「50歳でも健康で、活き生きと幸せに暮らしたい」という願いを実現するために、健康づくりの取り組み計画として、平成25年度より進めていた「健康増進計画」を見直し、新たに「食育推進計画（第2次）」を策定しました。

この計画では、健康づくりや食育を進めるために、個人・地域・行政で取り組むことをまとめています。まずは、ご自身の健康づくりから取り組んでみませんか。



## 健康増進計画

播磨町の現状やアンケート結果から、特に力を入れて取り組む内容を3つ決めました。

### 重点プロジェクト

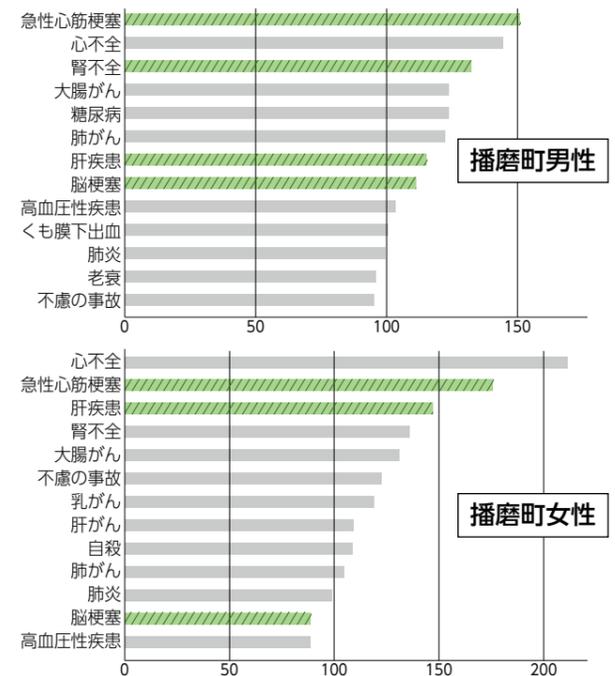
#### ①糖尿病予防の推進（ストロップザ糖尿病）

播磨町特定健診を受けた人の結果をみると、糖尿病の指標の1つであるHbA1cが高い人が79%ととても多く、県平均よりも約20%高くなっています。

また、60歳代を超えると、糖尿病で医療機関を受診する人が増えますが、それまでもリスクを持つている人は多くいます。糖尿病を予防することで、心筋梗塞や脳梗塞、腎症などほかの病気の予防にもつながります。

### 知ってもらいたい 播磨町健康状態（1）

★全国を基準100とした死亡傾向を見ると、播磨町では心疾患、肝疾患、腎不全が多い。



#### 糖尿病予防の心得

- ・肥満に気をつけ、体重を毎日測定する。記録をつけるとさらに、効果があります。
- ・野菜をたっぷり取る。1日350g以上が目標です。1食で生野菜なら両手1杯分、火を通した野菜なら片手1杯分が目安です。
- ・腹八分目「もう一口食べたいな」と思う手前で止めましょう。
- ・アルコールの飲みすぎに注意。アルコール度数が高いほど、カロリーも高くなります。
- ・脂っこいもの、甘いものを多くとらない。薄味を心掛けましょう。

★健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）は、男性78.44歳、女性83.75歳。男女とも、兵庫県に比べて短い。

#### ②禁煙の推進（スパッと卒煙）

アンケートの結果では、喫煙者は減少傾向にあるものの、喫煙者のうち禁煙の意思がない人が7割を占めていました。また、小学5年生の13%程度が家庭において、毎日受動喫煙を受けている可能性がある状態でした。

たばこは、がん、狭心症や心筋梗塞、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、本人の全身に影響を及ぼすだけでなく、周りの人の健康にも大きな影響を与えます。

#### ③ウォーキングの推進（とびっきり散歩）

アンケート調査によると、どの年齢層も平均歩数が減少傾向にあり、運動習慣がある人の割合も5年前に比べ減少していました。

播磨町では、気軽に楽しくウォーキング記録をつけられるように、「はりま健康パスポート」を配布しています。ご希望の方は、すこやか環境グループまでお越しください。

#### 生活の中に運動を！

- ・少しの距離なら車を使わず、歩いてみよう
- ・出掛けるときは「ここだけは歩く」というように、意識して歩いてみよう
- ・日常生活の中で歩く時間を作り、歩くことを意識しよう
- ・時間が空いたら、散歩など、積極的に外に出よう
- ・手が空いたときは、足踏みや掃除などをし、こまめに体を動かそう

### みんなで取り組もう！ 食育の環

- ★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや箸の持ち方など、基本的な食のマナーをつけましょう
- ★買いすぎや食べ残しによる食品の廃棄を減らしましょう
- ★できるだけ、地元や県内産の食材を購入しましょう
- ★災害時に備えて、食料を備蓄しましょう

### 食育推進計画

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。



- ★地域行事の中で地域の仲間が楽しく食事ができる機会をつくり、食事のマナーや作法を子どもたちに伝えましょう
- ★地域で食育の環を広げましょう

子どもから大人まで、自分の健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫の体験をしたり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じて「実践の環」を広げましょう。

#### ねえ知ってる？

タバコをやめると、こんなイイコトがあるのです♡

- 禁煙開始から
- 数時間後・・・血中の一酸化炭素濃度が下がる
- 1日後・・・心臓発作の可能性が低くなる
- 数カ月後・・・せきなどが改善される
- 1年後・・・肺機能が改善する

タバコをやめると決めた  
あなたを応援します

播磨町では、今年度から禁煙治療費の助成を始めました。詳しくは、19ページをご覧ください。

### 知ってもらいたい 播磨町の健康状態（2）

#### ★平成24年度と比べて よくない傾向にあること

- ・適正体重を維持している人の割合が減った
- ・運動習慣がある人の割合が減った
- ・睡眠による休養が十分にとれていない人の割合が増えた

#### ★平成24年度と比べて よい傾向にあること

- ・むし歯のない子どもの割合が増えた
- ・妊婦の飲酒割合が減った
- ・朝食を毎日食べる中学生・20歳代の割合が増えた