

シニア元気アップ体操教室「いきいき100歳体操」

「いきいき100歳体操」は、重りを使った筋力運動の体操です。0kg～1.2kgまで6段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。体力に自信のない人も、元気な人も楽しく続けられる体操です。

- ▶日時 10月2日～12月18日毎週火曜日 10:30～11:30
- ▶場所 野添コミセン 多目的ホール
- ▶対象 おおむね60歳以上の播磨町住民
- ※以前に当教室に参加したことがある人は、前回の教室終了後半年は申し込みできません。
- ▶定員 先着30人
- ▶費用 無料(ただし傷害保険料500円の自己負担あり)
- ▶服装 簡単な運動ができる服装と靴
- ▶持ち物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
- ※駐車場はありません。徒歩か自転車でお越しください。
- ▶申込み・問合せ 9月14日(金)までに電話でお申し込みください
- 保険年金グループ ☎079(435)2582

ポールウォーキング教室



ポールウォーキングは、2本の専用のポールを持って歩きます。普段よりも歩幅が広くなり、姿勢もよくなり、健康維持に効果的です。参加費は無料です。

- ▶日時 9月25日～10月30日 毎週火曜日(計6回) 10:00～11:00
- ▶場所 南部コミセン
- ▶対象 播磨町民ならどなたでも
- ▶内容 ポールの使い方や歩き方、ポールを使った体操、筋トレなど基礎的な内容
- ▶講師 三木道博(ポールウォーキングマスターコーチ)
- ▶持ち物 汗拭き用タオル、水分補給できるもの、上履き
- ※動きやすい服装で参加してください。
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



加古川医師会 第14回AED心肺蘇生講習会 ～あなたも救える突然死～

- ▶日時 10月14日(日)9:00～12:30
- ▶場所 加古川総合保健センター
- ▶内容 AEDを使用した心肺蘇生法
- ▶定員 先着50人
- ▶費用 無料 ※受講者には修了証を交付します。
- ▶申込み・問合せ ①救急講習申込②氏名・ふりがな③生年月日④性別⑤職業⑥郵便番号・住所⑦電話番号を書いてファックスで加古川医師会へ 加古川医師会 ☎079(421)4301 FAX079(421)4303

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

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
健康相談	9月18日(火) 13:30～15:30 福祉会館	町民	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(2日分)
糖尿病相談	9月13日(木) 13:30～15:30 福祉会館	播磨町国民健康保険加入者で糖尿病を治療中の人、糖尿病予備群の人(おおむねHbA1c7.0%以上の人)	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(2日分)
後期高齢者健康栄養相談	9月26日(水) 13:30～15:30 福祉会館	後期高齢者医療加入者の町民	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(2日分)

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 9月10日(月) 13:00～14:00
- ※アルコール関連相談あり。
- ▶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 9月12日(水)、26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 9月19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。

料理教室参加者を募集します

テーマは「骨粗しょう症予防」牛乳・乳製品を使った料理です。

- ▶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
- 9月4日(火) 中央公民館
- 9月12日(水) 野添コミセン
- 9月19日(水) 南部コミセン
- 9月21日(金) 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室

- ▶日時 9月15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 9月14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。

ぷちダイエット教室



昼間の教室には参加できない人にもうれしい、夜の時間での開催です。

- ▶対象 40～64歳の播磨町民
- ▶日程 9月26日～11月14日毎週水曜日(計8回) 19:45～21:00
- ▶場所 健康いきいきセンター3階 大会議室
- ▶内容 ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など
- ▶定員 20人
- ▶費用 2,000円
- ※途中からの参加も可能ですが、費用は変わりません。
- ▶持ち物 汗拭き用タオル、水分補給できるもの
- ▶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30年度 第5回 市民健康フォーラム「知っておきたい目の病気～よい視力を維持するために～」

- ▶日時 9月30日(日) 13:00～15:00
- ▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかこがわ) 1階マリナホール
- ▶司会 兜坂法文(兜坂眼科医院)
- ▶演題・講師 「角膜移植と兵庫アイバンク」 平松邦夫(平松眼科医院)
- 「緑内障の話」 前田圭子(前田眼科)
- ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

9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以降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	19日(水)12:30～13:00 福祉会館	平成30年5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10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)	平成29年11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	7日(金)13:00～13:30 福祉会館	平成29年2月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	14日(金)13:00～13:30 福祉会館	平成27年6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)
両親学級	22日(土)10:00～12:00 南部子育て支援センター	出産予定の夫婦	こころとからだの変化について、乳房ケア、妊娠中の歯の手入れ、抱っこ体験、妊婦シミュレーション、参加者交流
赤ちゃん相談	5日(水)10:00～11:00 南部子育て支援センター 12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)	28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

がんは怖くない！ がん検診を受けましょう

「がん」と聞いてどのようなイメージを持たれますか？「がんにかかったら、治らないのでは？」など怖いイメージがある人も多いのではないのでしょうか。がん検診も「健康には自信があるし、自覚症状がないから…」「忙しいし、面倒だ」「お金がかかるし」「見つかったら怖いから」などのさまざま理由で、受けていない人が多い現状です。

まだまだ低いがん検診の受診率！

平成28年度に播磨町が行ったがん検診の受診率は、肺がん検診8・7%、胃がん検診4・1%、大腸がん検診9・2%、子宮がん検診7・7%、乳がん検診12・0%でした。平成24年度から28年度にかけての、播磨町のがん検診による、がんの発見数（疑い含む）は、肺がん16人、胃がん8人、大腸がん19人、子宮がん4人、乳がん13人でした。がん検診を受けることで、

がんの発見につながっています。がんの発見が低いのが現状です。

播磨町でがんは死因のトップです

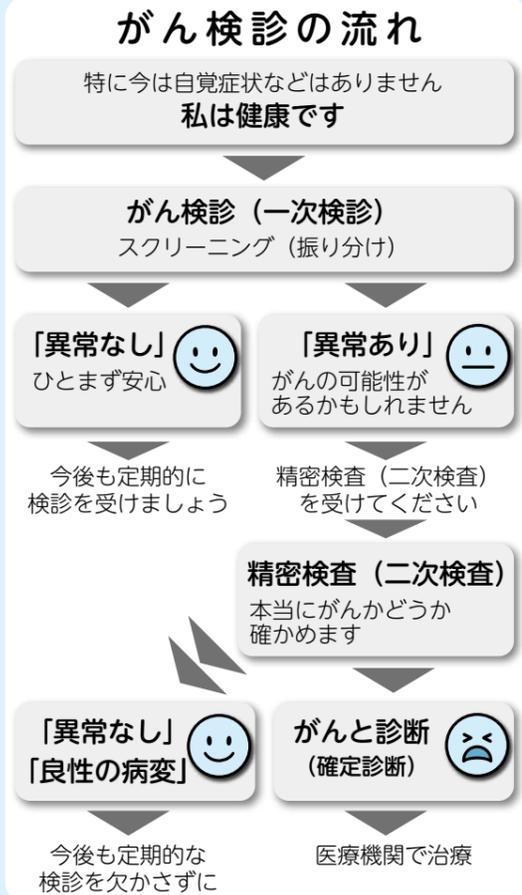
がんは、播磨町の死亡原因の1位です。平成28年には、26%と全死亡者数の4人に1人ががんで亡くられています。

がん検診はがんの早期発見に役立ちます

がんは、知らないうちに発生し、はじめは症状

が現れません。自覚症状が出たときには、かなり進行している可能性があります。

がんの診断や治療法は急速に進歩しています。初期のうちに見つかれば、治る確率は飛躍的に上がり、完全に治すことも可能と言われています。早い段階で発見するために、定期的な検診を受けることが大切です。



がん検診は、対象年齢に該当すれば、加入の保険は問いません。職場検診などでがん検診の機会のない人は、是非この機会に受け取ませんか？

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

5つのがんとがん検診

がん検診は、体になんがあるかどうかを調べる検査です。肺や胃、大腸、子宮、乳房など、がんができる部分が違つと、がんの特徴も変わってきます。がん検診では、それぞれのがんを調べるのに適した検査を行います。厚生労働省では、がん検診の効果が科学的に証明されている「5つのがん」について検診を推奨しています。



肺がん

肺がんで亡くなる人が1番多く、播磨町でもがんの中で死因の第1位です。肺がんの最大の原因は「たばこ」です。たばこを吸わない人でも、周りにたばこを吸っている人がいるとその煙を吸うことで、肺がんのリスクが高くなります。

《肺がん検診》

- ①②どちらか一方
- ①胸部エックス線検査 レントゲン検査で、肺がんや結核、心臓や骨の病気も調べます。
- ▼対象 20歳以上
- ▼費用 500円
- ②胸部CT検査 エックス線を使って肺を輪切りにした画像を撮影し、肺の状態や働きを詳しくみます。
- ▼対象 50歳以上
- ▼費用 5千円



胃がん

日本人に多いがんです。食塩を多く摂る地域に多いなど、食生活との関係が深いです。また、ピロリ菌の感染によるものも多いです。

《胃がん検診》

- ①②のどちらか一方
- ①胃部エックス線検査 バリウムを飲み、レントゲン検査を行います。食道や胃、十二指腸の変化や異常がないかを調べます。
- ▼対象 40歳以上
- ▼費用 1千400円
- ②内視鏡検査 口から内視鏡（胃カメラ）を入れ、胃の中を観察したり、撮影して、胃の状態を見えます。2年に1回の検診です。
- ▼対象 50歳以上
- ▼費用 4千円
- 《胃がんリスク検査》血液検査です。
- ▼対象 18歳以上（生涯に一度）
- ▼費用 無料



大腸がん

食生活の欧米化により、かかる人が増えています。最近では飲酒との関係もあると言われてます。初期段階では自覚症状が少なく、症状が出てからでは遅いことも多いです。

《大腸がん検診》

- 便の中に血液が混じっているかどうか、2日分の便で検査します。
- ▼対象 20歳以上
- ▼費用 500円



子宮がん

子宮頸がんは若い世代に増えており、ヒトパピローマウイルスの感染と関係が深いがんです。子宮頸がんは早期発見すれば治りやすいがんです。

《子宮がん検診》

- ブラシで子宮の入り口の細胞を擦り取ります。ほかに、おりものの状態や炎症がないか、子宮の腫れやしこりがないかもみます。
- ▼対象 20歳以上
- ▼費用 千円（協力医療機関で受診の場合は1千500円）



乳がん

壮年期の女性に多く、35歳以上の人の死亡率が増えています。早期発見が重要で、早期に見つければ比較的治りやすいがんです。乳がんは、自分で見つけられる唯一のがんです。

《乳がん検診》

- ①マンモグラフィ検査 乳房を薄く伸ばし、レントゲン撮影することで、より早期の小さながんを発見することができます。2年に1回の検診です。
- ▼対象 40歳以上
- ▼費用 千円
- ②乳腺超音波検査（エコー） 超音波を乳腺にあてて画像をみます。30歳代は乳腺が発達しているので、マンモグラフィ検査ではわかりにくい。ため、超音波でがんがないかをみます。
- ▼対象 30～39歳
- ▼費用 千円



その他

- 前立腺がん検診（血液検査）を行っています。
- ▼対象 50歳以上
- ▼費用 1千500円

