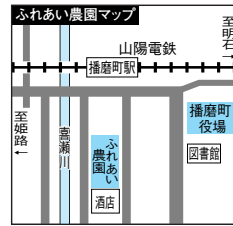


**はりま健康プラン「ふれあい自然農園グループ」  
タマネギ植え付け参加者募集**

「ふれあい自然農園」が活動を始めて3年半、これまでジャガイモやサツマイモ、タマネギなど、住民の皆さんと共に育て、収穫してきました。さて、今年も春に美味しいタマネギが収穫できるよう、タマネギの植え付けを行います。一緒にタマネギを育ててみませんか？ どなたでも気軽にご参加ください。

- ▶日時 11月4日(土) 午前8時～  
※小雨決行、雨天の場合は11月11日(土)に延期
- ▶場所 東本荘1丁目9「ふれあい農園」(地図参照)
- ▶服装 汚れてもよい服装、履物
- ▶持ち物 移植ゴテ、軍手
- ▶問い合わせ 参加申し込みは不要です。当日現地にお越しください。  
健康安全グループ ☎079(435)2611



**加古川市加古郡医師会・加古川全外科医会  
第4回 市民健康フォーラム 骨粗しょう症のはなし**

- 地域の専門医が「骨の構造」「生活と食事療法」などについてわかりやすくお話しします。
- ▶日時 10月28日(土) 午後2時～4時
  - ▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室
  - ▶参加費 無料・手話通訳有
  - ▶問い合わせ 加古川市加古郡医師会・加古川全外科医会 ☎079(421)4301

**県立男女共同参画センター 不妊専門総合相談**

- 不妊に関する疑問や、不妊にまつわるさまざまな悩みに専門的な知識を有する医師・助産師などがお応えします。相談は、無料ですので、気軽にご利用ください。相談に関する秘密は厳守されます。
- 面接相談(要予約) いずれも午後2時～午後5時  
毎月第2土曜日 助産師(不妊看護認定看護師資格取得者)  
毎月第3水曜日 泌尿器科医師  
毎月第4水曜日 産婦人科医師  
▷面接相談予約専用番号 ☎078(360)8554
  - 電話相談 午前10時～午後4時  
毎月第1、3、4土曜日・第2木曜日 助産師(不妊看護認定看護師資格取得者)  
▷電話相談専用番号 ☎078(360)1388
  - ▶相談場所 兵庫県立男女共同参画センター(神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー8階) ☎078(360)8550
  - ▶問い合わせ 兵庫県健康生活部健康局 健康増進課 ☎078(341)7711

**高齢者インフルエンザ予防接種**

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を公費で実施します。(一部負担あり)

- 接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。
- ▶対象者 播磨町住民の方で ①もしくは ②に該当する人  
①満65歳以上の人  
②満60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓、または呼吸器に重い病気のある人(身体障害者手帳1級程度)
  - ▶接種期間 10月16日(月)～平成19年2月28日(水)  
※12月中旬までに受けておくことが望ましい。
  - ▶接種料金 1,000円
  - ▶接種料金の免除 ①生活保護受給者 ②住民税非課税世帯に属する人  
※接種を受ける本人の介護保険料決定通知書(第1・2・3段階に限る)のコピーを、直接医療機関に提出してください。紛失された方には助成券を発行します。印鑑を持参の上、健康安全グループで申請してください。
  - ▶接種に必要なもの ①健康手帳 ②接種料金 ③住民であることが確認できるもの
  - ▶接種医療機関 播磨町・稲美町・加古川市・高砂市・明石市の協力医療機関
  - ▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

**播磨歯科医師会 第5回いい歯いきいき健康フェア**

- “口から始まる健康づくり”をテーマに、子どもから大人まで楽しみながら学べるよう工夫をこらした、盛りだくさんの企画でお待ちしています。
- ▶日時 10月29日(日) 正午～午後5時
  - ▶場所 加古川市民会館
  - ▶内容 歯の健康相談、歯科健診、位相差顕微鏡による口腔内細菌の観察、口臭測定、介護保険相談、スタンパラー、ステージ上でのアトラクション(大道芸、ダンス、歯磨き体操)ほか
  - ▶参加料 無料
  - ▶問い合わせ 播磨歯科医師会 ☎079(434)5005

**播磨町ライオンズクラブ 歯の健診と健口相談**

- ▶日時 11月3日(祝) 受付時間 午前10時～11時
- ▶場所 中央公民館
- ▶費用 無料 ▶定員 先着100人
- ▶申し込み 11月2日(木)までに播磨ライオンズクラブへお申し込みください。  
▷受付時間 月～木曜日 午前10時～午後2時
- ▶問い合わせ 播磨ライオンズクラブ ☎079(435)0377  
健康安全グループ ☎079(435)2611

**気になる健診結果どうしてですか？パート2  
わたし流健康プログラムにチャレンジしませんか？**

一人ひとりの健康状態が違うように一人ひとりにあった健康法も違います。生活習慣予防のために6ヵ月間目標をたててチャレンジしませんか？

- ▶対象 今年度の健診の結果が次に該当し、高脂血症、高血圧、糖尿病の治療を受けていない方
- 《血圧が高めの方》  
最高血圧が140mmHg以上～160mmHg未満または最低血圧が90mmHg以上～95mmHg未満
- 《コレステロールが高めの方》  
血清総コレステロール値が220mg/dl以上
- 《血糖値やヘモグロビンA1cが高めの方》  
空腹時血糖値が110mg/dl～139mg/dl またはヘモグロビンA1cが5.6%～5.9%
- ▶内容 月に1回程度、食生活や健康について個別にアドバイス(時間は後日に決めます)。グループでの運動や調理などの体験。初回と2ヵ月後・4ヵ月後・終了時に検査を行い、健康状態のチェックをします。
- ▶日程

10月25日(水)	午前9時～11時	検査・オリエンテーション
11月15日(水)	——	個別相談
29日(水)	午後1時30分～午後3時	生活習慣病ってどんな病気
12月6日(水)	午前9時～正午	検査・作ってみよう!ヘルシー料理
13日(水)	——	個別相談
1月17日(水)	午前9時～11時30分	さあ体を動かしていい汗かこう
2月7日(水)	午前9時～9時30分	検査
21日(水)	——	個別相談
2月	——	健康へのアドバイス(郵便)
3月14日(水)	午前9時～9時30分	検査
3月28日(水)	午前9時30分～11時30分	聞いて、聞いて!わたしの6ヵ月間

- ▶場所 福祉会館  
※12月6日(水)、1月17日(水)は中央公民館
- ▶定員 20人
- ▶申し込み・問い合わせ 10月19日(木)までにお申し込みください。  
健康安全グループ ☎079(435)2611

**気になる健診結果どうしてですか？パート1  
健診結果説明会のお知らせ**

健診は病気の早期発見以外に、日ごろの生活習慣を見直すチャンスです。健診の結果について分かりにくいこと、気になることがあればぜひお越しください。この機会にご自身の健康づくりに役立てましょう。

- ▶日時 10月10日(火) 午後1時30分～3時
- ▶場所 福祉会館
- ▶内容 医師、栄養士、保健師、歯科衛生士による個別相談
- ▶持ち物 健診結果
- ▶申し込み 不要
- ▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611



**健康づくりプログラム情報  
ウォーキングと健康太極拳をしませんか？**

いよいよ、スポーツの秋の到来です。ストレス解消、健康法として太極拳を始めませんか？腹式呼吸でゆったりとした動きなので、誰にでも無理なく楽しむことができます。

- ▶日時 10月28日(土) 午前8時30分～正午
- ▶場所 中央公民館および大中遺跡周辺(雨天時は中央公民館)
- ▶内容 「ウォーキングと太極拳」  
中央公民館出発→喜瀬川遊歩道→野添であい公園→大中遺跡着後に太極拳(現地解散)
- ▶参加費 1人100円(当日徴収)
- ▶持ち物 タオル、お茶
- ▶講師 郭 捷先生(太極拳、中国語教室、飛天代表)
- ▶申し込み 10月27日(金)までに、お申し込みください。  
NPO法人スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201  
健康安全グループ ☎079(437)2611

**いずみ会料理講習会  
牛乳・乳製品を使って  
骨粗しょう症予防**

- 食生活を見直してみませんか？
- ▶日時・場所 10月3日(火) 中央公民館  
10月11日(水) 野添コミセン  
10月18日(水) 南部コミセン  
10月20日(金) 中央公民館  
午前9時30分～12時30分
  - ▶参加費 500円(当日徴収)
  - ▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611