

石綿(アスベスト)健康管理支援事業の開始

石綿による健康被害を早期に発見し、石綿関連疾患に関する健康管理を支援します。

▶問い合わせ ○住民の方 健康安全グループ ☎079(435)2611
○県外の方 兵庫県健康生活部健康局疾病対策課検診指導係 ☎078(362)3262

1) 健診カードの配布

住民健診などにおいて、石綿(アスベスト)に関する健診を希望する方のうち、ばくろ歴がある方。

2) 健康管理手帳

住民健診などにおいて、石綿(アスベスト)ばくろ歴のある方が「要精検」と判定され、医療機関などにおける精密検査の結果、石綿(アスベスト)関連疾患により「要経過観察」と判定された方。

3) 助成対象となる経費

医療機関などにおける精密検査の結果、石綿(アスベスト)関連疾患により「要経過観察」と判定された方が、当該判定のために受診した精密検査およびその後、定期に受診するフォローアップ検査に要する以下の費用(年2回を限度とする)。ただし、医療保険各法また

は老人保健法の規定による医療に関する給付に関し保険者が負担すべき額を控除した額とします。

- ①初診料
- ②胸部のエックス線直接撮影による検査に要する費用
- ③胸部のエックス線直接撮影による検査の結果、異常な陰影(石綿肺による線維増殖性の変化によるものを除く)がある場合で、医師が必要と認めるときは、コンピューター断層撮影による検査

なお、助成対象となる経費の場合であっても、他の法令等に基づく給付を受けた場合は対象となりません。

4) 県外転出の方への対応

以前、兵庫県にお住まいであり石綿(アスベスト)ばくろ歴の可能性のある方についても対象となります。申請などは上記窓口へお問い合わせください。



はりま健康プラン・健康づくり情報Ⅷ ウォーキングを楽しんでみませんか?

寒い季節は、体を動かす機会も減りやすいもの。みなさんの運動量はいかがですか?

ウォーキングは、特別な道具を必要とせず、いつでもどこでも誰でもできる有酸素運動の代表です。また、歩くという運動は全身の筋肉の3分の2が集中する足と腰の筋肉を主に使います。ですからその筋肉を動かすことによって血液の循環を助けることにより、心臓への負担を軽くし、また足や腰の筋肉を増やすことができます。

自分に合った歩き方が必要です

1. 体力や健康に問題のない人

歩行中に速歩を加えましょう。少しずつペースを上げていき、途中で速歩に切りかえ、慣れてきたらそのままのペースで歩きましょう。また、休日などに時間を作って20~30分間続けて、積極的に歩きます。

2. 体力や健康に不安のある人

最初から無理せず、自分なりのペースで歩きましょう。また、積極的に水中歩行を取り入れます。ひざ、腰の関節に不安のある場合は特に下りに十分注意しましょう。その他、違和感を感じる場合は、専門家に相談しましょう。

3. 高齢者

体力年齢と実際の年齢は常に一致するものではありませんが、やはり無理は禁物です。急に歩いたりせず、からだを慣らして行うことが大切です。足元が安定しない人は、杖など用意しましょう。

また、体力に自信があっても下り坂は絶対に無理をしないようにしましょう。



正しいウォーキングの姿勢

1. 頭は垂直に。姿勢は進行方向に向ける。
2. あごを引く。
3. 腕はリラックスさせリズムカルに振る。
4. 背筋はまっすぐにする。
5. 腹部を引き締める。
6. ひざを伸ばしてかかとから着地する。
7. 歩幅はふだん歩くより少し広くする。
8. つま先で地面を蹴り、からだを前進させる。

☆足の運び(ローリング)を意識して歩こう

つま先を上げて、かかとから着地し、そのまま足裏全体を使って地面をなぞるようにし、つま先まで重心が移動したら、軽く地面を蹴り上げます。かかととつま先を一緒に着地させるのは、歩きに慣れていない赤ちゃんと同じ歩き方です。

☆足跡でチェック

左右の足が、それぞれ直線上を歩むような足の運びが理想です。つま先が外側を向いているガニ股や内側を向いている内股歩きでは、足腰に不自然な負担がかかるので気をつけましょう。腰の回転を利用して大きいスライドで歩くよう心掛けましょう。

転倒予防の会 かたつむり

家の中や思わぬところで転んだり、つまづいた経験はありませんか? 転倒予防の会「かたつむり」は、「転ばぬ先の体と知恵作り」を目的に、参加者の皆さんが主体となって、楽しく活動していただく会です。毎月、体力測定と健康運動指導士による運動指導を取り入れ、ご自分の体がどのような状態かを知ることができます。どうぞご参加ください。

▶日時 3月までの毎週火曜日(1月2日は休み)

午前9時30分~11時頃(内容によって午前11時30分まで)

▶場所 福祉会館 3階会議室

▶持ち物 からだを動かしやすい服装、上履き、タオル、飲み物、筆記用具



歯のおはなし会

「お口はからだの入り口 歯は健康の入り口」
~歯磨きからお口の健康について考えよう~

▶日時 1月23日(火) 午前10時~11時30分

▶場所 北部子育て支援センター

▶内容 わっ歯はっ劇場「歯なしになったパナシ君」(ひとり人間十人形劇)

「カミカミ・ブクブク実験」

「簡単!唾液で分かる、歯周病チェック」

「上手に磨いて歯周病予防」お母さん向けの歯磨き体験

▶講師 和田 美登里先生

▶対象・定員 未就園0~3歳児の親子、先着50組

▶持ち物 お母さんの歯ブラシと仕上げ磨き用の歯ブラシ

▶申し込み・問い合わせ 1月17日(水)までに健康安全グループにお申し込みください。

※保育が必要な方は、お申し出ください。

はりま健康プラン「ふれあい自然農園」 ジャガイモ植え付け参加者募集

今年もふれあい自然農園で、春作りのおいしいジャガイモを育ててみませんか?

皆様のご参加をお待ちしています。

▶日時 1月20日(土) 午前8時~

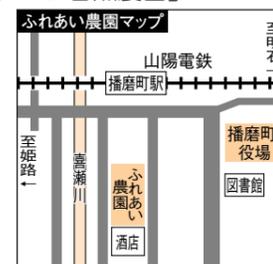
※小雨決行、雨天の場合1月27日(土)に順延。

▶場所 東本荘1丁目9「ふれあい自然農園」

▶服装 汚れてもよい服装、履物

▶持ち物 移植ゴテ、軍手

▶申し込み 1月19日(金)までに、氏名・参加人数を健康安全グループまでご連絡ください。



二種混合、麻しん風しん混合2期 追加接種を受けましょう

確実な免疫を作るためには、決められた期間に追加接種を受けることが必要です。冬休みを利用して接種することをお勧めします。

▶予防接種の種類および対象者

- ・二種混合 11歳以上13歳未満の児
- ・麻しん風しん混合2期 平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれの児

※麻しん風しん2期の接種期間は平成19年3月31日までです。早い時期の接種をお勧めします。

※予診票(接種券)は対象の方に送付していますが、お持ちでない方は、お問い合わせください。



加古川市加古郡医師会・加古川市加古郡精神神経科医会 第8回 市民健康フォーラム 身近な病気 認知症を正しく理解しよう!

参加費無料。手話通訳が有ります。

▶日時 1月27日(土) 午後1時30分~3時30分

▶場所 加古川総合保健センター3階大会議室(加古川市平岡町新在家1224-12)

▶総司会 新谷 猛先生(新谷クリニック院長)

▶内容

『認知症について』松岡 俊行先生(まつおか心療クリニック院長)

『認知症への対処』九鬼 克俊先生(加古川市民病院精神・神経科医長)

▶問い合わせ 市民健康フォーラム事務局

☎079(421)4301

気になる健診結果どうしていますか? 健康相談を実施します

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 1月11日(木) 午後1時30分~3時

▶場所 福祉会館

▶内容 医師、栄養士、保健師による個別相談

▶持ち物 健診結果

▶申し込み・問い合わせ

1月10日(水)までに健康安全グループにお申し込みください。