

第4回 健康づくりプログラム 講演会のお知らせ

「食」は「人」を「良」くするといひ、私たちの心と体を豊かにする源です。しかし、食習慣の偏りなどから内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）が問題となっています。毎日の食卓からはじめる、健康づくりについて考えてみませんか。

- ▶日時 9月29日(土) 午前10時～午前11時30分
- ▶場所 中央公民館 視聴覚室
- ▶テーマ 「健康づくりのための食事について」
- ▶講師 保田 茂氏（兵庫農漁村社会研究所代表）
- ▶申し込み・問い合わせ 9月28日(金)までに健康安全グループへお申し込みください ☎079(435)2611

加古川市加古郡医師会、加古川高砂眼科医会 市民健康フォーラム『よい視力を守るために』

- ▶開催日 9月30日(日)
- ▶場所 加古川総合保健センター（加古川警察署南・加古川市平岡町新在家1224-12）
- ▶問い合わせ 参加費は無料、事前の申し込み不要です。手話通訳を用意しています。加古川市加古郡医師会事務局 〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12 ☎079(421)4301 ㊟079(421)4303

①講演会

『メガネのはなし～近視・遠視・乱視・老視・目の疲れなど～』 平松 邦夫氏（平松眼科医院 院長）
 『目と糖尿病』 松本 陽子氏（まつもと眼科 院長）
 ▶司会 渡辺 弥生氏（渡辺眼科医院 院長）
 ▶時間 午後1時～3時
 ※質問のある方は、9月21日(金)までに上記へファックスまたは郵送にてご送付ください。

兵庫県小児救急医療電話相談



兵庫県では、保護者向けの電話相談事業を行なっています。子どもの急な病気、けがなどで医療機関を受診したほうが良いかなどお悩みの方は、お気軽にご相談ください。看護師らがご相談に応じます。また、必要に応じて医師が対応します。

- ▶相談時間 平日、土曜日：午後6時～午後10時
日曜日、祝日及び年末年始：午前9時～午後10時
- ▶電話番号 プッシュホン回線の方 ☎#8000ダイヤル回線、携帯電話、IP電話の方 ☎078(731)8899

②目の無料相談

日頃、気に掛かっている目の病気や視力の低下などについて、ぜひこの機会に眼科医師にご相談ください。（検査は行いません。相談のみです）
 ▶時間 午後3時～4時

国民年金 こんなときはここへ届け出(相談)を！



65歳になったとき	老齢基礎年金の受給手続きをする	第1号被保険者期間のみ→保険年金グループ 第3号被保険者期間を含む→加古川社会保険事務所
厚生年金を受けていた人が65歳になったとき	老齢基礎年金の受給手続きをする	保険年金グループ(住民グループ)
病気やケガで重い障害が残ったとき	障害基礎年金の受給手続きをする	初診日に第1号被保険者→保険年金グループ 初診日に第3号被保険者→加古川社会保険事務所 20歳前に障害になった場合→保険年金グループ
第1号被保険者期間中に死亡したとき	遺族基礎年金・寡婦年金・死亡一時金の請求をする	保険年金グループ
第3号被保険者期間中に死亡したとき	遺族基礎年金の請求をする	加古川社会保険事務所
定額以上の保険料を納める	付加保険料の手続きをする 国民年金基金に加入する	保険年金グループ 兵庫県国民年金基金
海外に居住する場合も保険料を納める	任意加入の手続きをする	最終住所地に協力者がいる→保険年金グループ 最終住所地に協力者がいない→管轄社会保険事務所
60歳～65歳になるまで保険料を納める	国民年金に任意加入する	保険年金グループ

- ▶問い合わせ 加古川社会保険事務所 ☎079(427)4511
兵庫県国民年金基金 ☎0120(65)4192 保険年金グループ ☎079(435)2581

8月の各種相談

- 行政相談**
 - ▶日時 9月25日(火) 午前9時30分～11時30分
 - ▶場所 中央公民館
- 消費生活相談(暮らしについて電話相談可)**
 - ▶日時 毎週月曜日(祝日除く) 午前10時～正午
 - ▶場所 中央公民館
 - ▶問い合わせ 住民グループ
- 納税と相談**
 - ▶日時 毎月第4日曜日 午前9時～正午 午後1時～5時
 - ▶場所 税務グループ(中央公民館側 通用口をご利用ください)
- 税理士会の税務相談**
 - ▶日時 9月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火) 午後1時15分～4時(受付)
 - ▶場所 加古川税理士会館(加古川税務署の北側)
 - ▶問い合わせ 近畿税理士会加古川支部 ☎079(421)1144
- 法律相談(予約が必要)**
 - ▶日時 9月10日(月)、25日(火) 午後6時～8時
 - ▶場所・申し込み 中央公民館(申込順。電話予約不可)
- 女性法律相談(予約が必要)**
 - ▶日時 9月11日(火)、25日(火) 午後2時～4時
 - ▶場所・申し込み 中央公民館(申込順。電話予約不可)
- 心配ごと相談**
 - ▶日時 毎週火曜日(祝日除く) 午後1時～4時
 - ▶場所 福祉しあわせセンター
- 困りごと相談(人権相談)**
 - ▶日時 9月13日(木)、27日(木) 午後1時～3時
 - ▶場所 福祉しあわせセンター
- 人権相談(常設相談)**
 - ▶日時 毎週月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後4時
 - ▶場所 法務局加古川支局 ☎079(424)3555
- 税務相談(予約が必要)**
 - ◎税務相談
 - ▶日時 9月7日(金) 午後1時～3時
 - ▶場所 播磨町商工会館
 - ▶対象 商工業者
 - ▶申し込み・問い合わせ 播磨町商工会 ☎079(435)1630
- 福祉相談**
 - ▶日時 9月5日(水)、12日(水)、19日(水) 午後1時30分～4時
 - ▶場所 福祉しあわせセンター
- 知的障害者(児)相談**
 - ▶日時 9月15日(土) 午前10時～正午
 - ▶場所 福祉会館
- 身体障害者相談**
 - 【相談員】(敬称略)
 - ▷有瀬 隆【宮北2丁目8の6】 ☎079(437)6539
 - ▷政本 和子【古宮236番地の4】 ☎079(437)3456 ㊟079(437)3467
 - ※☎㊟はNPO法人アエソンにかかります。
- 子どもの悩み相談**
 - ▶日時 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
 - ▶場所 役場第2庁舎3階
- ふれあいルーム(電話相談可)** ☎079(437)4141
- 母子家庭相談(予約が必要)**
 - ▶日時 9月12日(水)、26日(水) 午前10時～午後4時
 - ▶場所・申し込み 福祉グループ
- 主任児童委員による子育て相談**
 - ▶日時 9月26日(水) 午後1時30分～4時
 - ▶場所 福祉しあわせセンター
- 子育て相談(事前問い合わせ必要)** 両施設で来所相談を行っています。(祝日除く)
 - ◎北部子育て支援センター
 - ▶日時 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時
 - ▶電話相談・問い合わせ ☎078(944)0717
 - ◎南部子育て支援センター
 - ▶日時 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時
 - ▶電話相談・問い合わせ ☎079(437)4188
- 臨床心理士による子育て相談** 予約が必要です。
 - ◎北部子育て支援センター
 - ▶日時 9月3日(月) 午後1時30分～3時30分
 - ▶申し込み・問い合わせ ☎078(944)0717
 - ◎南部子育て支援センター
 - ▶日時 9月10日(月) 午後1時30分～3時30分
 - ▶申し込み・問い合わせ ☎079(437)4188

9月のカレンダー

【各館の休館日】 役場・教育委員会 ㊟郷土資料館 ㊟中央公民館 ㊟総合体育館 ㊟健康いきいきセンター ㊟野添・東部・西部・南部コミュニティセンター ㊟図書館			
1 土	※親子講座「3才から親子で学ぶ身体の話」 午前10時～正午 南部子育て支援センター (役)	17 月	(役)
2 日	舞がり記録会 午後1時～2時 播磨大中古代の村 (役)	18 火	※いずみ会料理講習会 9時30分～12時30分 南部コミセン (健資)
3 月	(資健)	19 水	※0歳児おやこ講座よちよち 午前10時～11時15分 南部子育て支援センター
4 火	定例会議 午前10時～講場 ※いずみ会料理講習会 午前9時30分～12時30分 中央公民館	20 木	※いずみ会料理講習会 午前9時30分～12時30分 中央公民館
5 水	※子育て講座「1歳児の3B体操」 午前10時～11時15分 南部子育て支援センター	21 金	定例会議 午前10時～講場 親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
6 木		22 土	(役)
7 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	23 日	(役)
8 土	(役)	24 月	(役)
9 日	町民プール 9月9日まで営業しています (コ役)	25 火	※子育て講座「勇気つけてなんだろう」 午前10時～11時30分 南部子育て支援センター (健体資)
10 月	(健資)	26 水	※0歳児おやこ講座よちよち 午前10時～11時15分 北部子育て支援センター (資図)
11 火	定例会議 午前10時～講場	27 木	献血 午前10時～11時45分 午後1時～3時30分 役場第1庁舎ロビー (資)
12 水	定例会議 午前10時～講場 ※0歳児おやこ講座よちよち 午前10時～11時15分 北部子育て支援センター (図)	28 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン (資)
13 木	※いずみ会料理講習会 午前9時30分～12時30分 野添コミセン	29 土	※健康づくりプログラム講演会「健康づくりのための食事について」 午前10時～11時30分 中央公民館 (役)
14 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	30 日	ハイキング 午前7時 役場集合 (役)
15 土	(役)		
16 日	月例茶会 午前10時～午後3時 蓬生庵 (役公)		

詳しくは情報のページ・施設だよりなどをご覧ください。※印は事前にお問い合わせください。

9月の保健行事

問い合わせは 健康安全グループ
☎079(435)2611

すくすく健康カレンダー

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
乳児健康診査	12日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成19年5月 生まれの乳児	*母子健康手帳 通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成19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(指定医療機関)	平成18年11月 生まれの乳児	*母子健康手帳 健診受診票 健康保険証 乳児医療受給者証
※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、健康安全グループへ申し出てください。			
1歳6ヵ月児健康診査	7日(金) 午後1時~2時 ▶福祉会館	平成18年2月~ 3月生まれの幼児	*母子健康手帳 通知書(問診票)
3歳児健康診査	14日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成16年6月 生まれの幼児	*母子健康手帳・通知書(問診票) 早朝尿(5cc)

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
両親学級	4日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶中央公民館	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 小児科医からみた子育て 妊娠中の歯の手入れ~歯科衛生士~ 参加者交流~お友達を増やしましょう~
たんぼぼ教室	13日(木)・27日(木) 午前9時30分~11時15分 ▶福祉会館	ことばを育む親と 子の遊びの教室	申し込みは健康安全グループ
2歳児育児教室	10日(月) 午前10時~11時30分 ▶福祉会館	平成17年7月~ 9月生まれの幼児	*母子健康手帳

いきいき健康づくりカレンダー

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
センター健診	20日(木) 午前8時30分~9時 午後1時~1時30分 (婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民	申し込み: 加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料: 基本診査 1,500円、 肺がん(結核) 700円、胃がん 1,400円、 乳がん 3,300円、子宮がん 1,200円、 大腸がん 1,000円、骨粗しょう症検診 500円、 B型・C型肝炎検査 1,000円
個別歯周疾患検診	通年(2月29日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・高砂 市内の協力医療機関	40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民	検診料: 1,300円 予約: 協力医療機関に電話で予約のうえ、受診 してください。60歳・70歳の方は健康安全グ ループ窓口にて、受診券を交付します。
子宮がん個別検診	通年(2月29日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力医療機関 (12医療機関)	18歳以上の住民	検診料: ①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が 必要と認めた方のみ) 予約: 加古川総合保健センター(受診券を郵送します) 申し込み: 受診券到着後、直接医療機関へ電話予約
2時間人間ドック	日程は加古川総合保健センター ☎079(429)2923へお問い合わせせ ください。 午前8時30分~9時 ▶加古川総合保健センター	40歳以上の住民	①予約: 加古川総合保健センター ②申し込み: 健康安全グループで個人負担金 (8,120円)を支払い、受診券の交付を受ける。

内容	日時▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
健康相談	6日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。 (予約制)
リハビリ友の会	3日(月)、10日(月) 午後1時30分~3時15分(実施時間) ▶福祉会館	医療処置終了後で 機能 訓練希望者(介護保険の サービスを利用しない方)	申し込みは健康安全グループ

9月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。
▶場所 加古川健康福祉事務所

こころのケア相談 ▶日時 10日(月) 午後1時~2時30分 ▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003	一般健康相談 ▶日時 13日(木)、27日(木) 午後1時~2時 ▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
エイズ・肝炎ウイルス検査相談 ▶日時 12日(水)、26日(水) 午前9時15分~10時15分 ▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002	専門栄養相談 ▶日時 19日(水) 午前9時30分~11時30分 ▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

※匿名、原則として無料実施。

健康情報テレホンサービス

9月

月曜日 はしか
火曜日 入れ歯の調整と入れ歯安定剤の話
水曜日 骨粗しょう症について
木曜日 前立腺がん
金曜日 ヘルペスってどんな病気?
※祝日は前日のテープが流れます

☎0120(979)451

献血にご協力を

健康でなければできないことは、たくさんあります。例えば「献血」もそのひとつ。献血前の問診や検査は、血液を提供してもご自身が大丈夫かどうかのチェックでもあるのです。

より安全性の高い血液を確保するためには、健康な方の献血へのご協力が必要です。献血ができること。それは健康へのひとつの証でもあります。皆様のご協力をお願いします。

▶日時 9月27日(木)
午前10時~11時45分、午後1時~3時30分

▶場所 役場第1庁舎ロビー
▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611



いずみ会料理講習会 タンパク質を食べよう

食生活を見直してみませんか?

▶日時・場所
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
※いずれも午前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



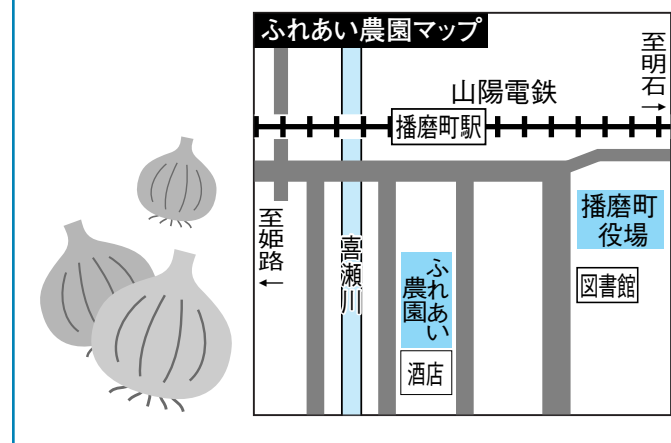
ふれあい自然農園は 人と人、人と土のふれあいから食の健康を広めます

ふれあい自然農園の委員から皆さんへ
まだ、残暑厳しいこの頃ですが『ふれあい自然農園』で気持ちの良い汗を流しませんか? 申し込みは不要、どなたでもお気軽に、また子どもと一緒にの参加も大歓迎です。当日現地にお越しください。皆さんの参加をお待ちしています。熱中症にならないよう、各自で水分補給飲料を持参してください。

(ふれあい自然農園委員 田淵)

9月は早生タマネギの種撒きを行ないます。

▶日時 9月8日(土) 午前8時~
▶場所 「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、水筒など
▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611



はいま健康プラン

健康づくり情報 vol. 6

がん予防のために

健康安全グループ

皆さんは、日本人の死因の第一位の疾病が「がん」だといふことをご存じですか? がんを予防するには、大切なことが2つあります。まず1つ目は、がんにならない体をつくる一次予防です。がんは、生活習慣病のひとつに数えられるように、食事、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関わっており、より良い生活習慣を身に付けることで発病のリスクを低下させることができます。2つ目は、できたがんを早期に見つける二次予防です。がんは、早期がんの段階では自覚症状がないことがほとんどで、自覚症状がでたときには手遅れということがしばしばあります。そのため、早期の段階でがんを見つけることを目的にがん検診をおす

がん治療の進歩で、早期発見・治療による生存率は、確実に高くなっています。たとえば胃がんの場合、初期の段階で見つかった治療した人の5年生存率は、90%以上です。ところが、末期がんの場合には8%となっており、早期発見のためのがん検診がいかに大切なのかわかります。ぜひ、1年に1度、がん検診を受けましょう。(婦人科検診は2年に1度)

がん予防の12か条
参考にして生活習慣を見直してください。

- ① バランスのとれた栄養を取る
- ② 毎日、変化のある食生活を
- ③ 食べすぎを避け、脂肪は控えめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ タバコを少なくする
- ⑥ 食べ物のからびた部分を適量と繊維質のものを多く取る
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから
- ⑧ 食べ物の焦げた部分は避ける
- ⑨ かびの生えたものに注意
- ⑩ 日光にあたりすぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に