

## 高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施します

接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。※一部負担あり。

▶**対象** 播磨町住民の方で①か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15日(月)～平成20年2月29日(金)  
※12月中旬までに受けておくことをお勧めします。

▶**接種料金** 1,000円

▶**接種料金の助成** 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。印鑑を持参のうえ、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

## 市民健康フォーラム『こどものインフルエンザ』～家族みんなで予防しよう～

▶**日時** 10月20日(土) 午後2時～4時

▶**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)

▶**講演・講師**  
『インフルエンザの基礎知識』  
児玉 悠允子(こだま医院 小児科)  
『インフルエンザの合併症と最新情報』  
神岡 一郎(加古川市民病院 小児科)

▶**司会** 稲田 徹(いなだ小児科 院長)  
※いずれも参加費無料・申し込み不要・手話通訳有。

▶**質問の受け付け** 質問は、10月12日(金)までに下記へファックスまたは郵送にてご送付ください。

▶**問い合わせ** 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  
FAX079(421)4303



## カネミ油症に係る検診の実施

近畿府県市町在住のカネミ油症患者の方(未認定を含む)を対象に下記の通り検診を実施します。現在、検診実施案内が届いていない方で、受診を希望される方は10月12日(金)までにご連絡ください。

▶**検診実施日** 11月9日(金)、12日(月)、19日(月)

▶**実施場所** 大阪府立急性期総合医療センター ※受診希望者には、後日詳細をお送りします。

▶**申し込み・問い合わせ** 兵庫県健康生活部健康局 生活衛生課  
☎078(362)3257 FAX078(362)3970

## ダイエット教室に参加しませんか

ダイエットにチャレンジはしたけれど3日坊主に終わったり、無理をしてやせたけどすぐにリバウンドしてしまったら、そんな経験はありませんか?  
毎日の生活で無理なくできるわたし流のダイエットを、仲間と一緒にチャレンジしませんか!

▶**対象** 3ヵ月間のダイエットを目指す方で、高脂血症、高血圧、糖尿病の治療を受けていない方

▶**持ち物** 電卓、タオル、水筒

▶**定員** 20人

▶**申し込み・問い合わせ** 11月2日(金)までにお申し込みください  
健康安全グループ  
☎079(435)2611

▶ <b>日時・場所・内容</b>	11月9日(金) 午前10時～11時30分 中央公民館 オリエンテーション、健康増進プログラムを使っての健康チェック①、体力チェック
	11月16日(金) 午前10時～11時30分 健康いきいきセンター 運動教室①
	11月30日(金) (個別相談) 福祉会館 できるかな?やってみようかな?3ヵ月の目標を立てよう
	12月4日(火)～7日(金) (オプション) 健康いきいきセンター トレーニング施設初回講習会
	12月14日(金) 午前10時～11時30分 中央公民館 運動教室②
	12月21日(金) 午前9時～正午 南部コミセン 調理実習「作ってみよう!ヘルシー料理」
	1月11日(金) 午前10時～11時30分 健康いきいきセンター 運動教室③
	1月18日(金) 午前10時～11時30分 健康いきいきセンター 運動教室④
	1月25日(金) 午前10時～11時30分 中央公民館 健康増進プログラムを使っての健康チェック②、体力チェック
	2月8日(金) 午前10時～11時30分 健康いきいきセンター 運動教室⑤
	2月22日(金) (個別相談) 福祉会館 聞いて聞いて!わたしの3ヵ月間
	3月21日(金) 午前10時～11分30分 健康いきいきセンター 運動教室⑥

## 気になる健診結果どうしていますか? パート1 健診結果説明会

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、歯科衛生士による個別相談

▶**申し込み** 不要 ▶**持ち物** 健診結果

▶**お問い合わせ** 健康安全グループ  
☎079(435)2611

## 健康づくりプログラム情報(軽スポーツ体験)「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。秋空のもと、さわやかな空気を吸って、ウォーキングをしたり大中遺跡公園で太極拳を体験したりしてみませんか? 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。ストレス解消、メタボリックシンドロームの予防と健康づくりのために、たくさんの方の参加をお待ちしています。



太極拳▶

▶**日時** 10月20日(土) 午前9時～11時30分

▶**集合場所・受付時間** 中央公民館大ホール入口前 午前8時30分より受け付けます

▶**場所** 中央公民館及び大中遺跡公園周辺  
(雨天時: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→大中遺跡公園着後に太極拳あり(現地解散)

▶**参加** 1人 100円(当日徴収)

▶**持ち物** タオル、お茶

▶**講師** 郭 捷氏(太極拳、中国語教室、飛天代表)

▶**申し込み・問い合わせ** 10月18日(木)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(435)2611

## 薬と健康の週間 10月17日(水)～10月23日(火)

薬局は、あなたの健康パートナー!  
薬についての相談は薬局・薬店へ

- ・説明書を読み、薬は正しく使いましょう。
- ・用法・用量を守りましょう。
- ・薬についての相談は、医師、薬剤師など専門家に!

## 気になる健診結果どうしていますか? 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。高脂血症・高血圧・糖尿病の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** 今年度の健診の値が次に該当し、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  
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、健康状態の目安にします。(血圧が高めの方は尿検査、コレステロールや血糖値の高めの方は血液検査)

▶**日程**

10月30日(火) 午前9時～11時 検査・オリエンテーション
11月6日(火) 個別相談
11月27日(火) 午後1時30分～3時 生活習慣病ってどんな病気
12月4日(火) 午前9時～正午 検査、作ってみよう!ヘルシー料理
12月25日(火) 個別相談
1月22日(火) 午前9時～11時30分 生活の中でできる運動
2月5日(火) 午前9時～9時30分 検査
2月19日(火) 個別相談
2月 健康へのアドバイス(郵便)
3月3日(火) 午前9時～9時30分 検査
3月11日(火) 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4日(火)南部コミセン、1月22日(火)は中央公民館で実施

▶**定員** 20人

▶**締め切り** 10月19日(金)

▶**申し込み・お問い合わせ** 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	10日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成19年6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11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12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。			
3歳児健康診査	12日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成16年7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)
たんぽぽ教室	11日(木)・25日(木) 午前9時30分~11時30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
1歳児育児教室	15日(月) 午前10時~11時30分 ▶福祉会館	平成18年8月~ 10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	6日(土)、25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	4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	1日(月)、15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

10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 9日(火)、22日(月)  
午後1時~2時30分  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- エイズ・肝炎ウイルス検査相談**  
▶日時 10日(水)、24日(水)  
午前9時15分~10時15分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002  
※匿名、原則として無料実施。
- 一般健康相談**  
▶日時 11日(木)、25日(木)  
午後1時~2時  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

- 酒害相談**  
▶日時 10月9日(火) 午後1時~2時30分  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 専門栄養相談**  
▶日時 17日(水) 午前9時30分~11時30分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- パーキンソン病患者交流会**  
▶日時 10月16日(火)  
午後1時30分~2時30分  
▶場所 加古川市総合福祉会館  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

**健康情報テレホンサービス**

**10月**

月曜日 増加する卵巣がん  
火曜日 歯周病と歯石、ブラーク(歯垢)の関係  
水曜日 コレステロール値が高いといわれたら  
木曜日 乳のしこり  
金曜日 精神科へかかるのをためらう方へ  
※祝日は前日のデーが流れます

☎0120(979)451

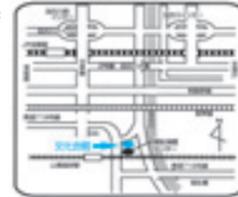
加古川夜間急病センター(内科・小児科) ☎079(431)8051 診療時間/午後9時~翌朝6時(年中無休)  
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/午前9時~正午、午後1時~4時30分  
※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。

いずみ会料理講習会 牛乳・乳製品を使って『骨粗鬆症予防』

食生活を見直してみませんか?  
▶日時・場所 10月2日(火) 中央公民館  
10月10日(水) 野添コミセン  
10月17日(水) 南部コミセン  
10月19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)  
▶申し込み・問い合わせ 事前に参加の連絡をしてください  
健康安全グループ ☎079(435)2611

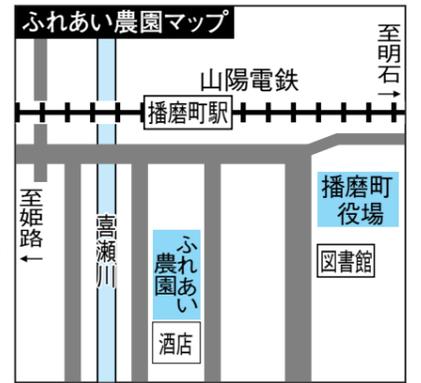
播磨歯科医師会 第6回 いい歯いきいき健康フェア ~口から始まる健康づくり~

歯科相談・歯科健診。位相差顕微鏡による口腔内細菌の観察。口腔内カメラによる口の中の探検。そのほか、お口の健康に関する楽しいコーナーが盛りだくさん。参加費は無料です。詳しくは当会HPをご覧ください。  
▶日時 11月4日(日) 午後1時~4時  
▶場所 高砂市文化会館、高砂市福祉保健センター  
▶問い合わせ 播磨歯科医師会 ☎079(434)5005  
播磨歯科医師会HP  
http://harimadent.jp



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  
暑い夏の水やり、草引きの甲斐あってやっとサツマイモの収穫の季節になりました。大人と子どもと一緒に季節の野菜を育てることは楽しいだけでなく、現在の食生活を見直す機会でもあると思います。珍しい物では、ヤーコンやキクイモも育てています。お気軽に参加してみてください。  
(ふれあい自然農園委員 豊福)  
▶日時 10月13日(土) 午前8時~  
雨天の場合は、10月20日(土)に実施  
▶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.7

前回の健康づくり情報では、死亡原因1位の「がん」についてでした。続いてはとうとうここ数十年は、「心臓病」と「脳卒中」が競う状況が続いています。この2つの病気は、どちらも動脈硬化が原因で起こるものです。動脈硬化などで血管がトラブルを起こし、血液の流れが悪くなることで起こる病気を「循環器病」といいます。循環器病の恐ろしさは単に死亡を引き起こすだけでなく、長期の療養が必要になることが多く、「寝たきり」や「認知症」の原因の一つになってしまつてます。全国の平均寿命は、男77・9歳、女84・4歳です。一方、自分で自立した生活ができる健康寿命はというと、男71・4歳、女75・8歳です。できるだけ健康寿命を延ばすためには、健康状態を知ることで有効です。生活習慣病は、若い頃から生活習慣が大きく関係しています。健診結果をもとに、生活習慣を見直すことが大切です。健診結果が、ご自身の「健康づくり」の道しるべになるよう、役立てましょう。

自覚するためには、健診で自分の健康状態を知ることが有効です。生活習慣病は、若い頃から生活習慣が大きく関係しています。健診結果をもとに、生活習慣を見直すことが大切です。健診結果が、ご自身の「健康づくり」の道しるべになるよう、役立てましょう。

循環器病予防について  
これまで、動脈硬化は、高血圧、高脂血症、糖尿病などの個々のリスクの重症化によって、促進されると考えられていました。しかし、最近では、「メタボリックシンドローム」とよく耳にしますが、肥満をベースに、ひとつひとつが軽くても、複数重なると、動脈硬化が飛躍的に進行することがわかってきています。高血圧、高脂血症、糖尿病の生活習慣病は、気付かないうちに徐々に進行します。自覚するためには、健診で自分の健康状態を知ることが有効です。生活習慣病は、若い頃から生活習慣が大きく関係しています。健診結果をもとに、生活習慣を見直すことが大切です。健診結果が、ご自身の「健康づくり」の道しるべになるよう、役立てましょう。