

健康づくりプログラム情報

第6回 健康づくりプログラム
「健康増進プログラム・体力測定」

高血圧、糖尿病、高脂血症（脂質代謝異常症）などの生活習慣病とその予備群が増えていきます。生活習慣病は予防が第一。あなたも「健康増進プログラム」を参考に、健康生活に取り組んでみませんか。

「健康増進プログラム」とは、生活習慣に関する簡単な質問にお答えすることで、運動、栄養、生活の改善ポイントをお示しします。さらに、簡単な体力測定をあわせて行くと、あなたの体力などに応じた運動プログラムを提供します。

- ▶日時 12月15日(土) 午前9時～正午 (受付は午前9時～9時30分です)
 - ▶場所 中央公民館大ホール
 - ▶対象 20～79歳の方
 - ▶定員 50人
 - ▶内容 ・50問の質問であなたの生活習慣をチェック
・生活体力測定（日常生活に必要な手足の操作性、姿勢の変換、姿勢の維持、全身移動の機能のバランスをみるテストをします）
- ※健康安全グループにて質問表をお渡しします。12月7日(金)までに、回答用紙をお持ちください。
- ▶申し込み・問い合わせ 11月30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

シニア元気アップ教室

心身ともにいきいきと暮らすことができる年齢、「健康寿命」をご存知ですか？健康寿命を延ばすには、生活習慣病の予防と適度な運動を行うこと、趣味などの生きがいをもつことが大切といわれています。この教室では、皆さんが毎日続けられる健康と体力づくりのコツを、楽しくわかりやすくお伝えします。どうぞご参加ください。



日時・内容	講師
11月15日(木) 歯の健康のお話(歯科衛生士)	元気アップ運動①(健康運動指導士)
11月22日(木) 栄養・食生活のお話(管理栄養士)	元気アップ運動②(健康運動指導士)
11月29日(木) 心身の健康のお話(作業療法士)	元気アップ運動③(健康運動指導士)

- いずれも午前10時から11時30分です。
- ※教室終了後も、いきいきセンターでのシニア対象の教室にご参加いただけます。(自己負担あり)
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階大会議室
 - ▶対象 おおむね60歳以上の方
 - ▶定員 先着30人(自己負担なし)
 - ▶服装 簡単な運動のできる服装と靴
 - ▶持ち物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
 - ▶申し込み・問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

受けましたか？ 歯周疾患検診
40・50・60・70歳の節目に受けましょう

11月8日は、「11(いい)8(歯)」にちなんで、「いい歯の日」です。いつまでも丈夫で健康な歯を保つために、是非この節目の時期に受診しましょう。

- ▶対象 今年度中に40・50・60・70歳になる方
- ▶場所 歯周疾患検診協力医療機関 (播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ▶受診期間 平成20年2月29日(金)まで
- ▶内容 歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます) PMTC(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯) ※PMTC…歯面とその周辺の歯垢を除去し、むし歯・歯周病の予防効果があります。また歯の表面がツルツルして気持ちよく、歯の着色を落とすことができます。
- ▶受診方法 歯周疾患検診協力医療機関に電話で予約の上、受診してください
- ▶費用 1,300円
- ▶費用の免除 ①生活保護法による被保護世帯に属する方 ②住民税非課税世帯(世帯の全員が住民税非課税)に属する方 ①②に該当する方は、医療機関へ申し込み後、受診日の1週間前までに健康安全グループで申請してください。印鑑が必要です。
- ▶検診に必要なもの
 - ・播磨町歯周疾患検診受診券 ※40・50歳の方には、郵送しています。60・70歳の方には、健康安全グループの窓口にて交付します。
 - ・健康保険証
 - ・検診料金1,300円
- ▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

健康講座「生活習慣病ってどんな病気」

高血圧や高脂血症（脂質代謝異常症）、糖尿病などの生活習慣病は単独でなく、関連して発症すること、軽度の段階でも生活習慣病の危険因子が重なると動脈硬化が進行するといわれています。生活習慣病予防について考えてみませんか。

- ▶日時 11月27日(火) 午後1時30分～3時
- ▶場所 中央公民館
- ▶講師 島尚司先生(島内科クリニック)
- ▶内容
 - ・健診結果の見方
 - ・メタボリックシンドロームについて
 - ・生活習慣病予防について〔高脂血症(脂質代謝異常症)、高血圧、糖尿病〕
 - ・薬について
- ▶申し込み・問い合わせ 11月26日(月)までにお申し込みください 健康安全グループ ☎079(435)2611


婦人科健診を受けましょう

自分のライフスタイルに合わせて検診を受け、安心した生活を送りましょう。乳がん検診・子宮がん検診の受診間隔は2年に1度です。平成18年度に受診された方は受診できません。

- 乳がん・子宮がん検診
- ▶日程 12月1日(土)、4日(火)※送迎バスあり
- ▶受付時間 午後1時～1時30分
- ▶内容・料金 乳がん検診(40～64歳) 3,300円 子宮がん検診(18歳以上) 1,200円
- ▶会場 加古川総合保健センター
- ▶送迎バス

野添コミセン	播磨町役場	本荘西公民館
12:20	12:30	12:40

乳がん検診について マンモグラフィー(乳房X線検査)が早期発見に有効であることから、視触診と併用してマンモグラフィーを行います。毎月の自己検診を行い、異常があれば専門医に診てもらいましょう。



※乳がん検診と子宮がん検診は2年に1度の実施です。(平成18年度に町の実施する乳がん、子宮がん検診を受診された方は平成19年度受診できません)

受けましたか 健康診査

健康状態をよく知って健康づくりに役立てましょう。

健診項目	対象者	料金
基本健康診査		1,500円
肺がん検診		700円
胃がん検診	18～64歳	1,400円
大腸がん検診		1,000円
骨粗しょう症検診		500円
肝炎ウイルス検診	※注)2	1,000円
乳がん検診 ※注)1	40～64歳	3,300円
子宮がん検診 ※注)1	18～64歳	1,200円

- ※注)1 乳がん・子宮がん検診は加古川総合保健センターで午後のみ実施します。中央公民館での健診では実施していません。2年に1度の検診ですので、平成18年度に町の実施する子宮がん・乳がん検診を受診された方は受診できません。
- ※注)2 今年度中に満40歳になられる方 その他要件有り
- ▶日程 11月17日(土)、29日(木)、12月3日(月)(中央公民館にて実施)、6日(木)、15日(土) ※11月29日(木)は、加古川総合保健センターと中央公民館のどちらでも実施しています。

いずみ会料理講習会 米料理「ご飯の良さを見直して」

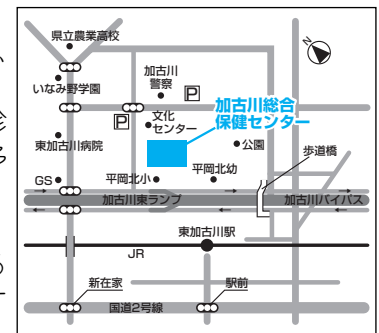
- 食生活を見直してみませんか？
- ▶日時・場所 11月14日(水) 中央公民館、11月16日(金) 中央公民館 ※いずれも午前9時30分～12時30分
 - ▶参加費 500円(当日徴収)
 - ▶申し込み・問い合わせ 事前に申し込んでください。健康安全グループ ☎079(435)2611

- 子宮がん検診(医療機関での個別検診)
- ▶対象 18歳以上の住民
- ▶検診医療機関 加古川市・加古郡内の医療機関
- ▶実施期間 平成20年2月29日(金)まで
- ▶内容・料金 子宮がん頸部検診 1,500円 子宮がん頸・体部検診 2,200円 ※65歳以上の方は無料

以下共通項目です

- ▶受診方法
 - ①加古川総合保健センターに申し込み ご自宅に受診券・医療機関一覧が郵送されます。
 - ②医療機関に各自予約
- ▶申し込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- ▶受付時間 午前8時30分～午後4時30分 (午前12時30分～午後1時は休み) 土・日・祝日を除く
- ▶検診料金の免除 生活保護・住民税非課税世帯の人(加古川総合保健センターに申し込み後、健康安全グループに印鑑を持参の上、申請してください)
- ▶お問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

- ▶会場 加古川総合保健センター
- ▶受付時間 午前8時30分～9時、午後1時～1時30分 中央公民館での健診は午前9時～(時間予約制)
- ▶健診料金の免除
 - ・生活保護法による被保護世帯に属する方
 - ・住民税非課税世帯(世帯全員が町民税非課税)に属する方
 上記に該当する方は、加古川総合保健センターへ申し込み後、健康安全グループへ免除の申請にお越しくください。申請には、印鑑が必要です。
- ▶申し込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- ▶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)
小児まひ(ポリオ)予防接種	1日(木) 午後1時30分~2時 ▶ 福祉会館	平成18年8月~19年1月生まれの乳児	* 予診票、接種券、母子健康手帳
	13日(火) 午後1時30分~2時 ▶ 福祉会館	平成19年2月~7月生まれの乳児	
	21日(水) 午後1時30分~2時 ▶ 福祉会館	上記の予備日	
※7歳未満のお子さんで、2回接種がまだの方で予診票をお持ちでない方は、前日までに母子健康手帳を持参の上、健康安全グループへ申し込んでください。 ※集団接種についてのお願い... 混雑を避けるため、できるだけ上記の指定日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢内にあつて未接種の方は、いずれの日程でも可能です。(他の予防接種との接種間隔にご注意ください) ご協力をお願いします。			
乳児健康診査	14日(水) 午後1時~1時30分 ▶ 福祉会館	平成19年7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12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19年1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	9日(金) 午後1時~2時 ▶ 福祉会館	平成18年4~5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	2日(金) 午後1時~1時30分 ▶ 福祉会館	平成16年8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)
たんぼぼ教室	8日(木)・22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
まんまクッキング(離乳食講習会)	27日(火) 午後2時~4時 ▶ 中央公民館	平成19年6~8月生まれの乳児の親	* 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
センター健診	17日(土)、29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
健康相談	8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	5日(月)、19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

11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 12日(月) 午後1時~2時30分
▶ 申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶ 日時 12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 8日(木)、22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 14日(水)、28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。
- 専門栄養相談**
▶ 日時 21日(水) 午前9時30分~11時30分
▶ 申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

11月

月曜日 糖尿病網膜症(糖尿病による眼の合併症)
火曜日 姿勢が悪いと、歯並びが悪くなるってホント?
水曜日 変形性脊椎症
木曜日 妊娠と痔
金曜日 インフルエンザへの対応
※祝日は前日のテープが流れます

☎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。

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。

▶ 予防接種の種類及び対象者

二種混合	11歳以上13歳未満の児
麻しん風しん混合2期	5~7歳未満の児で、小学校就学前の1年間にある者

▶ 接種期間 麻しん風しん混合2期の接種期間は平成20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 予診票(接種券)は、対象の方に送付しています。お持ちでない方は、お問い合わせください。

▶ 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

実りの収穫も終わって、11月は玉ねぎの植え付けです。来年6月ごろの大きな玉ねぎの収穫を願って、一本一本小さな苗の植え付けを体験してみませんか。皆でワイワイ、ガヤガヤ土まみれになって一緒に野菜作りを楽しみましょう。

申し込みは不要です。お友達も誘って、大勢の参加待ってます。(ふれあい自然農園委員 阪)

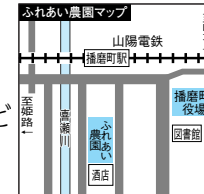
▶ 日時 11月10日(土) 午前8時~ 雨天の場合は、11月17日(土)に実施

▶ 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



マタニティマークを配布しています~みんなで作ろう。未来のお母さんと赤ちゃんにやさしい環境~



妊娠中、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし、外見からは、妊婦であるかどうか判断しにくかったり、つらい症状があったりする場合もあります。

そこで、お母さんへの思いやりをマークにしたのが、「マタニティマーク」です。街や職場などで、このマークをつけているお母さんを見かけたら、「電車・バスなどでは、優先して席を譲る」「乗降時に協力する」「近くでのタバコは控える」「お手伝いしましょうか? のやさしい一言」など、皆さんからの思いやりある気遣いをお願いします。

町では、マタニティマークをあしらったキーホルダーを、母子健康手帳を交付する際に配布しています。すでに母子健康手帳の交付を受けている方で希望される場合にも配布しますので、母子健康手帳をご持参の上、健康安全グループまでお越しください。

はいま健康プラン

健康づくり情報 vol. 8

歯の健康づくり

歯は、からだ全体の健康を支え、充実した生活を送るために欠かせないものです。歯も大切なからだの一部と認識し、歯の健康づくりを心掛けましょう。

日常の歯の健康づくりには、歯磨きが一番です。歯磨きのために時間がつくれなくても、お風呂に入りながら、テレビを見ながら、音楽を聴きながらなど、いろいろな時間を活かして歯を磨き、大切な歯と歯ぐきの健康を守りましょう。

1カ所を2~3回だけ歯ブラシを動かしても、粘り気のある歯垢は簡単に取ることができません。1本の歯の表裏を歯ブラシで10~30回以上あてて、磨いていきます。歯は28~32本あります。1本の歯を磨く時間を10秒として280~320秒、つまり5分ぐらいになります。

また、歯ブラシの後ろから見て毛先が曲がってはみ出ししていると、いくら磨いても歯垢は落ちません。そろそろ交換時期です。歯ブラシ交換の目安は1カ月に1回です。

歯の健康を守るために、1年に1度は歯科医院などで歯や歯ぐきのチェックや歯石除去、歯磨きなどのアドバイスを受けましょう。

播磨町では今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる町民の方を対象に、協力医療機関での歯周疾患検診を実施しています。受診期間は平成20年2月29日までです。歯周の腫れや歯周ポケットの深さをみたり、歯の表面のクリーニングを行います。対象の方はこの機会に是非受けてみてはいかがでしょうか?

詳しくは健康安全グループまでお問い合わせください。