

講演『生活習慣病を予防しましょう～脂質異常は要注意！LDL、中性脂肪の値が気になるあなたへ～』

健診を受けて、「この結果はどういうこと？」「生活の中でどのようなことに気をつけたらいいの？」「コレステロールが高いのはどうして？」と思われた方、ぜひご参加ください。

- ▶日時 9月9日(木) 13:30～15:00
- ▶場所 福祉会館3階
- ▶講師 津村 泰弘氏(つむら循環器内科クリニック)
※講演後、希望者には医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別相談に応じます。
- ▶持ち物 健診結果
- ▶問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

健康づくりプログラム

広い体育館で、いろいろなスポーツを体験し、いい汗を流し、心と身体のバランスを調べて、ストレスをどのような方法で解消したらよいか、考えてみませんか？

- ▶日時 9月4日(土) 9:00～12:00
- ▶場所 総合体育館
- ▶内容 「心の健康測定」「軽スポーツ体験」
- ▶持ち物 水分補給できるもの、上靴、タオル
- ▶参加費 100円(当日徴収)
- ▶申込締切 9月3日(金)
※当日参加もできますが、準備の都合上、事前に予約をお願いします。
- ▶申込み・問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

健康美づくりスポット運動教室『身体の歪み調整』

あなたの身体は左右対称ですか？背中は曲がっていませんか？自分で自分の身体はよくわかりません。一度お互いに見合しましょう。ゆがみがあっても生活の中でどのようなことに気をつけたらよいかをお教えます。

- ▶日時 9月1日(水)、10(金)、15日(水)、24日(金) 10:00～11:30
- ▶場所 いきいきセンター3階
- ▶持ち物 筆記用具、お茶、タオルなど
運動のできる服装でお越しください
- ▶申込み・問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

いずみ会料理講習会 バランスのよい食事

食生活を見直してみませんか？

- ▶日時・場所 9:30～13:00
9月7日(火) 中央公民館
9月8日(水) 野添コミセン
9月15日(水) 南部コミセン
9月17日(金) 中央公民館

健康美づくり運動教室

メタボが気になりダイエットしようと思われる方、運動を始めたいが、どのような運動をしたらいいのかわからない方、家で簡単にできる運動を知りたい方、みんなで楽しく運動してみませんか？集団で行う運動教室です。

- ▶日程 10月 5日(火)・19日(火)
11月 2日(火)・16日(火)
12月 7日(火)・21日(火)
1月 18日(火)
2月 1日(火)・15日(火)
3月 1日(火)・15日(火)
- ▶時間 午前10時～11時30分
- ▶場所 いきいきセンター3階
- ▶内容 ストレッチ・ウォーキング・リズム体操・筋肉トレーニングなど
- ▶対象 40～74歳で運動を始めようと思われる方(既にどこかで運動をされている方はご遠慮ください)
- ▶費用 無料(ジム・プール使用時は実費徴収)
- ▶持ち物 筆記用具、お茶、汗ふき用タオル
運動のできる服装でお越しください
- ▶申込み・問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

はりま健康プラン「ふれあい自然農園」

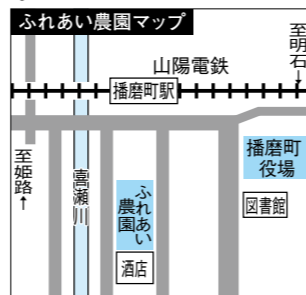
一緒にタマネギの植え付けやダイコン・カブラの種まきをしてみませんか？

「ふれあい自然農園」では、季節の野菜を植え、育て、収穫する喜びや楽しさを体験できます。

9月はタマネギの植え付けとダイコン・カブラの種まきです。残暑厳しいですが、みんなで気持ちの良い汗を流しませんか？

子どもと一緒に、お友達と一緒に、もちろんお一人での参加でも大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています。

- ▶日時 9月11日(土) 8:00～
※雨天で延期となる場合は、農園に日時を掲示しますので、ご確認ください。
- ▶場所 ふれあい自然農園
- ▶持ち物 服装、移植ゴテ、軍手、水分補給できるもの、汚れてもいい服と靴
- ▶問合せ 申し込みは不要ですので、当日現地にお越しください
健康安全グループ ☎079(435)2611



加古川夜間急病センター 開設30周年記念フォーラム「地域医療を守る」

加古川夜間急病センターは、昭和55年4月の開設以来、加古川市・高砂市・稲美町・播磨町の夜間における一次(初期)救急診療を年中無休で担ってきました。昨今の医師不足が顕在化し地域医療が崩壊の危機にあるなか、市民と医師が共に「地域医療を守るためにはどうすればいいか。」を考える機会として、開設30周年記念フォーラムを開催します。

- ▶内容
第1部 基調講演 松尾 雅文(神戸大学大学院医学研究科小児科学教授)
第2部 パネルディスカッション
- ▶日時 9月12日(日) 13:30～16:00
- ▶場所 加古川プラザホテル
- ▶入場料 無料
- ▶申込み 用紙に①30周年記念フォーラム申込 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号を書いて、ファックスで加古川夜間急病センターへお申し込みください
※ファックスによる申し込みができない場合は、電話で加古川夜間急病センターまたは健康安全グループへお申し込みください。
- ▶問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611
加古川夜間急病センター ☎079(431)8051
FAX079(434)2131

石綿(アスベスト)関連疾患における検査費用助成

石綿(アスベスト)による健康被害を早期に発見し、石綿関連疾患にかかる健康管理を支援するため、検査費用を助成します。

- ▶対象 医療機関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」と判定された方で、労働災害認定をされなかった人
- ▶助成対象費用
・当該判定のために受診した精密検査
・定期に受診するフォローアップ検査に要する費用(年2回を限度)
①初診料
②胸部X線直接撮影検査費用
③②の検査後のコンピューター断層撮影検査
- ▶問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611



加古川市加古郡医師会・加古川内科医会・加古川市加古郡精神神経科医会 第4回市民健康フォーラム『認知症みんなて介護～ひとりで悩まないで～』

認知症の人は身体の変調や不具合を言葉で十分に表現できないことや、健康管理についての認識もかなり低いことから、健康管理は大切なケアの一つになります。さまざまな分野の人がネットワークを組み、認知症の人と共に歩んでいこうとしています。

- ▶日時 9月11日(土) 14:00～16:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶内容 司会 西村 正二氏(西村医院 医師)
・「認知症の介護と介助」森 隆志氏(東加古川病院 医師)
・「もの忘れ(認知症)相談医の立場から」藤江 忠夫氏(ふじえクリニック 医師)
・「安心して徘徊できる町づくり～認知症の地域ケア～」中尾 悦子氏(播磨町地域包括支援センター主任ケアマネージャー)
・「ちっちゃな事が力です」大元 明美氏(CHIAKI ほおずき播磨 施設長)
・「終末期 スローグッバイ」渋谷 哲氏(せいりょう園 施設長)
- ▶入場料 無料(申込不要) ※手話通訳あります
- ▶申込み・問合せ 市民健康フォーラム事務局 〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12 ☎079(421)4301
FAX079(421)4303
メールアドレス kkmed_isk@knc.kakogawa.or.jp

第5回市民健康フォーラム『白内障・緑内障の話』

白内障は、レンズの役割をしている水晶体が濁ってくる病気で、加齢によって誰にでも現れる可能性がある病気です。緑内障は、初期は自覚症状が全くないため、視野異常に気がついた時には進行してしまっています。よって、早期発見・早期治療のためには定期検査を受け、自己管理していくことが肝心です。

- ▶日時 10月3日(日) 13:00～15:00
- ▶場所 加古川総合保健センター 3階 大会議室
- ▶内容
・「白内障・緑内障の診断」木村 良平(木村眼科病院)
・「白内障・緑内障の治療」中村 譲(よこやま眼科クリニック)
- ▶入場料 無料(申込不要) ※手話通訳あります
- ▶申込み・問合せ 市民健康フォーラム事務局 〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12 ☎079(421)4301
FAX079(421)4303
メールアドレス kkmed_isk@knc.kakogawa.or.jp

お元気ですか?



▶問合せ 健康安全グループ
☎079(435)2611

9月の保健行事

▶問い合わせは 健康安全グループ
☎079(435)2611

すくすく健康づくり

(注) 新型インフルエンザなどの感染症の発生状況により、中止になる場合があります。

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	8日(水) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22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22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21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	3日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成21年1~2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	10日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19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)
2歳児育児教室	13日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成20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

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	3日(金)、13日(月)、 16日(木)、17日(金)、 21日(火)、29日(水) 28日(火)は送迎バスを運行 します。 12:30 役場 12:40 野添コミセン ※バスの利用は予約が必要 です。	18歳以上の住民 ・乳がん検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳 ※年齢は平成23年 3月31日時点の 年齢	申し込み: 加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料: 健康診査(30歳以上39歳以下)1000円 後期高齢者医療保険加入者 無料 ※後期高齢者医療被保険者証と介護保険被保 険者証(該当者のみ)を持参してください。 ・肺がん(結核) 700円※ ・胃がん 1,400円※ ・子宮がん 1,200円※ ・乳がん 3,300円 ・大腸がん 1,000円※ ・骨粗しょう症 500円 ・肝炎ウイルス検診(B型・C型検診) 1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。 ※クーポン券対象者は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。
センター健診 (特定健診)	8:30~11:00 13:15~15:30 (婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	40歳以上75歳以下 の播磨町国民健康 保険加入者(4月 1日~健診日まで資 格のある人)	申し込み: 加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料: 無料 ※特定健診受診票(券)、国民健康被保険者証、介護保 険被保険者証(該当者のみ)が必要です。
歯周疾患検診	通年(平成23年2月28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	今年度 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。 ※対象者には個別に通知しています。
子宮がん個別検診	通年(平成23年2月28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(11医療機関)	18歳以上の住民 ※平成21年度に 受診された方は、 受診できません。	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 認められた方のみ) ※65歳以上の方は、無料です。 ※クーポン券対象者は別途送付している資料 をご覧ください。 予 約: 加古川総合保健センター(受診券を郵送します) ☎079(429)2923

内容	日時▶場所	対象者	備考
健康相談	2日(木) 13:30~15:00(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)

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

心のケア相談
▶日時 13日(月)、27日(月)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

エイズ・肝炎ウイルス検査相談
※原則として匿名で無料実施します。
▶日時 8日(水)、22日(水)
9:20~10:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

酒害相談
▶日時 13日(月) 13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

歯の健康づくりステップアップ
▶日時 21日(火) 13:30~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

専門栄養相談
▶日時 15日(水) 9:30~11:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

9月

月曜日 頸の異常と全身の関わり 前編
火曜日 頸の異常と全身の関わり 後編
水曜日 骨も鍛えれば丈夫になる
木曜日 頭を打ったとき
金土日 うおの目とたこ
※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 ☎079(431)8051 (年中無休) 診療時間/【内科】21:00~翌朝6:00、【小児科】21:00~00:00
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/9:00~11:00、13:00~16:00
※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。

旬の食材って素晴らしい

管理栄養士 松本 保子

皆さんこんにちは。9月に入ってもまだまだ暑そうですね。夏バテはしていませんか? 私は4月から栄養管理業務を担当している管理栄養士です。今回は『旬』についてのお話をしたいと思います。

近頃、食材の流通や生産技術の発達によって、その土地で採れる食材でなくても通年購入できる物が増えてきました。そんな中で私たちは『旬』を忘れつつありますが3~4ヵ月とされています。その時期の食材は味も美味しいし、価格的にも手頃ですよ。それに加え、栄養価も旬になると高くなることはご存知でしょうか。

例えば『春』ですが、春の訪れとともに人間の新陳代謝は盛んになってきます。この時期が旬である山菜や

野草の特有の苦味は、胃の働きを活発にさせてくれます。次に『夏』ですが、ナス・キュウリ・トマトなどの豊富な水分を含む野菜は、暑さでほてった体を冷やしてくれます。次に『秋』ですが、秋の野菜のレンコン・里芋(イモ類ですが)は体に優しく、夏の疲れ気味の胃や腸の調子を整えてくれます。そして『冬』ですが、この時期の野菜の根菜・小松菜・ネギは冷えた体を温めてくれます。皆さん、旬の食材を再確認してみませんか? 旬の食材でより健康を目指しましょう。

また、栄養・食に関する事で相談をしたい方は、お電話でも窓口におこしいただいても結構ですし、ゆっくりお話されたい方は、栄養相談の予約も承っておりますのでいつでもどうぞ。

アクティブ・レスト

アクトイブ・レストとは『積極的休養』とも呼ばれ、運動後の体が疲れている時に、あえてストレッチやウォーキングなど、軽めに運動を行い、全身の血行を良くして疲労回復を早める休息法のことです。

普通は「休息II体を動かさない」と考えがちですが、アクトイブ・レストでは、疲れているからこその体を動かすことで、疲労の回復を促すのです。

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578
月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、

「休息II体を動かす」というアクトイブ・レストの考えは、不思議に感じるかもしれませんが、