

『介護家族の集い』参加者募集!

家族の介護に日々がんばっておられる方と、かつて家族を介護した経験がある方を対象に介護家族の集いを開催します。秋の一日、紅葉の中を散策しながらリフレッシュしませんか。参加費無料。

- ▶日時 11月12日(金)
役場玄関前 13:15集合~16:00解散
- ▶行き先 三木山森林公園
※雨天時は施設見学に変更することがあります。
- ▶定員 先着25人
- ▶申込み・問合せ 11月11日(木)締め切り
保険年金グループ ☎079(435)2582

健康づくりプログラム

最終回は、ヨガです。初めての方も、ぜひご参加ください。

- ▶日時 11月20日(土) 9:30~11:30
- ▶場所 総合体育館
- ▶持ち物 タオル、水分補給できるもの
- ▶参加費 100円(当日徴収)
- ▶締切 11月19日(金) ※当日参加もできますが、準備の都合上、予約をお願いします。
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611
スポーツクラブ21はりま
☎079(437)2201

いずみ会料理講習会

米料理 ご飯のよさを見直して

- 食生活を見直してみませんか?
- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
11月9日(火) 中央公民館
11月17日(水) 中央公民館(男性料理教室)
11月27日(土) 中央公民館
 - ▶参加費 500円(当日徴収)
 - ▶問合せ 事前に申し込んでください
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

加古川市加古郡医師会・加古川産婦人科医会

平成22年度 第7回 市民健康フォーラム 自分の体は自分で守ろう!身近な性感染症について

- 性感染症は、パートナー感染・産道感染などがあり、早期発見、早期治療が必要です。参加費無料。
- ▶日時 12月4日(土) 14:00~16:00
 - ▶場所 加古川総合保健センター 3階 大会議室
 - ▶演題・講師
●「性感染症~特にクラミジア感染症・HPV感染症について~」
北口 光江氏(親愛レディースクリニック)
 - ▶問合せ 事前申込不要
市民健康フォーラム事務局
☎079(421)4301

受けましたか? 歯周疾患検診

~40歳・50歳・60歳・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は、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診をこころがけたいものです。ぜひ、節目の時期に受診しましょう。

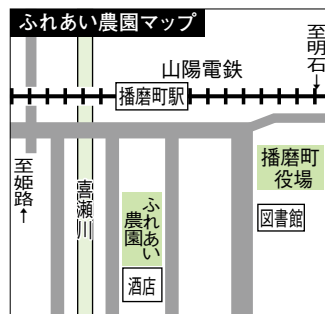
- ▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になれる播磨町民の方
- ▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ▶受診期間 平成23年2月28日(月)まで
- ▶内容 歯周疾患検診、PMTC(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
※PMTCとは、日本語にすると、「専門家による機械的歯面清掃」です。毎日のブラッシングで清掃が難しいところをきれいにします。

- ▶費用 1,300円
- 費用の免除について
- ▶対象 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、受診の1週間前までに、すこやか環境グループで申請をしてください。(朱肉を使う印鑑持参)
- ▶持ち物 健康保険証、検診料金1,300円、播磨町歯周疾患検診受診券
※対象者には、受診券を郵送しています。紛失された方は、すこやか環境グループ窓口で再発行しますので、お越しく下さい。
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

はりま健康プラン「ふれあい自然農園」 タマネギの植え付けをしてみませんか?

11月はタマネギの植え付けをします。お一人での参加はもちろん、ご家族やお友達と一緒にの参加も大歓迎です。大勢の参加をお待ちしています。

- ▶日時 11月13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 ふれあい農園
- ▶持ち物 移植ゴテ・軍手・水分補給できるもの
- ▶服装 汚れてもいい服装と靴
- ▶問合せ 申し込みは不要。当日現地にお越しください
すこやか環境グループ
☎079(435)2611



特定健診を受けましょう

国民健康保険に加入されている40~74歳の方には、特定健診のご案内をお送りしていますが、もう受けられましたか?年に1度は健診をお受けいただき、健康管理にお役立てください。

- ▶対象 国民健康保険に加入している40~74歳の方
- ▶締切日 平成23年2月28日まで
- ▶費用 無料
- ▶場所 播磨町、加古川市、稲美町の医療機関及び加古川総合保健センター
- ▶内容 問診(服薬歴など)、身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、尿検査(尿糖・尿蛋白)、血液検査(脂質・糖質・肝機能検査)、診察
- ▶必要書類 5~6月に送付した受診票
- ※紛失した方は、保険証をもってすこやか環境グループまでお越しください。
- ※がん検診は、加古川総合保健センターで受けられます。加古川総合保健センターにお申し込みください。
加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

日本脳炎の予防接種

平成17年5月より積極的な勧奨の差し控えをしておりましたが、新ワクチン(乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン)にて、下記の方法により救済措置が実施されることになりました。

- ▶対象 平成22年3月31日までに日本脳炎予防接種、1期(3回)を受けていない方
- ▶接種期間 9~13歳未満(9歳の誕生日から13歳の誕生日の前々日まで)

1期に接種した回数	受けられる回数	受け方
0回	3回	1期と同じように
1回	2回	6日以上あけて接種
2回	1回	

- ▶問診票・接種券 既にお渡ししている問診票・接種券が使用できます。紛失された方、転入などでお持ちでない方は、母子健康手帳(予防接種の履歴がわかるもの)を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください
- ▶予防接種できる医療機関 加古川市・加古郡・明石市・高砂市の医療機関 ※明石市・高砂市の医療機関で受けられる方は、事前に役場に接種の手続きに来てください。(問診票・接種券に押印します)
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

新型インフルエンザワクチン接種の実施

季節性と新型インフルエンザ予防接種がひとつになりました。新型インフルエンザワクチン接種は、死亡者や重篤者の発生をできるだけ減らし、そのために必要な医療の確保を目的としています。接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。任意の予防接種ですので、接種の際は、効果とリスクを理解したうえで、個人の選択により接種してください。

- ▶対象 播磨町民で65歳未満の方(高齢者インフルエンザ予防接種対象者は省く)
- ▶接種期間 10月~平成23年3月31日(木)
- ▶接種回数と費用

対象	費用
1回接種 〔接種時に13歳以上の方〕	3,600円
2回接種 〔接種時に1歳~13歳未満の方〕	6,150円 〔1回目3,600円、2回目2,550円 1回目と異なる医療機関で接種する場合はどちらも3,600円となります〕

※予診の結果、接種を行えなかった場合、費用が必要となる場合があります。

中央公民館健診

健診バスが中央公民館に来ます。がん検診・特定健診が同時に受けられますので、今年度まだ健診を受けていない方は、この機会にぜひお受けください。

- ▶日時 12月2日(木)・3日(金) 9:00~
- ▶場所 播磨町中央公民館 大ホール
- ▶必要書類 特定健診問診票は5~6月に送付しています。その他の問診票は、申し込みをされると加古川総合保健センターから送られてきます
- ▶申込み 加古川総合保健センター
☎079(429)2923
- ▶内容・料金

健診の種類	料金	備考
特定健診	無料	受診票必要
肺がん検診	700円	65歳以上無料
胃がん検診	1,400円	〃
大腸がん検診	1,000円	〃
骨粗しょう症	500円	
肝炎ウイルス検査	1,000円	

- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

- 接種費用の助成 次の対象者には、接種費用の助成をします。
- ▶対象 ①生活保護世帯 ②住民税非課税世帯に属する方
- ▶手続き
①助成券を発行(記名・押印のうえ申請書を提出)
②接種費用支払済みの方は次の物を持参のうえ、すこやか環境グループで手続きをしてください。
ワクチン予防接種済証、ワクチン接種領収書、振込先口座のわかるもの、印鑑(朱肉を使うもの)
※平成22年1月2日以降転入の場合は、世帯全員の22年度所得証明書が必要です。
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611



問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

お元気ですか?

乳幼児突然死症候群について

保健師 西尾 理津子

皆さん、こんにちは。日ごと、秋が深まってきました。

私は、すこやか環境グループで保健師として、主に妊産婦さん、新生児・乳幼児の方々の健康をサポートする仕事をしています。今回は、乳幼児突然死症候群(SIDS)についてお話ししたいと思います。

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、健康な乳幼児が、突然亡くなってしまい、その理由をいろいろ調べてみても何も見つからない「乳幼児の突然死」をいい、日本では、年間150人ほどの赤ちゃんがSIDSで亡くなっています。では、SIDSを防ぐ方法はあるのでしょうか。

SIDSから赤ちゃんを守るためには、次の3つのポイントが挙げられます。**1. 赤ちゃんのうつぶせ寝を避ける**：赤ちゃんのうつぶせ寝は、仰向け寝に比べて約3

倍SIDSのリスクが高まるといわれています。医学的理由で必要な時以外は仰向けで寝かせましょう。**2. 保護者の禁煙**：保護者の喫煙によるSIDSのリスクは高く「父母共に習慣的喫煙あり」は「父母共に習慣的喫煙なし」に比べて約4.7倍リスクが高まるといわれています。赤ちゃんのそばにいる人は習慣的喫煙をやめましょう。**3. なるべく母乳で育てる**：ミルクによってSIDSになるわけではありませんが、様々な要因で母乳の赤ちゃんよりSIDSのリスクが高くなるといわれています。ミルクを与える場合は、ミルクを温めすぎず適温で、必ず抱っこしながら与えましょう。

妊娠・出産・子育てに関する相談や訪問のご希望があれば、すこやか環境グループへご連絡ください。

活き活きと美しく

身体活動量 「メッツ」

メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。人間はじっとしているだけでも、カロリーを消費しています。そのことを踏まえて、メッツは「座って安静にしている状態」を1メッツとし、これを基準値としています。すべての運動や生活活動のメッツ値は、安静時の何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。歩く、軽い筋トレをする、掃除機をかけるなどは3メッツ。速歩、ゴルフ(ラ

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)

「カロリー」を考える 私たちは、何かと「摂取カロリー」ばかりを気にしてしまいがちですが、筋肉を鍛え、代謝を高めることで、健康的な身体が作られることを考えると、「消費カロリー」に注目しないわけにはいきません。カロリーが消費されるのは、スポーツをしたときだけではなく、日常の動作でもしっかりと消費されています。例えば、ショートケーキ(300⁺カロリー)を食べた場合、その分を消費しようとする、4メッツの速歩で70分かかる。仮に、300⁺カロリーを日々プラスで取り続けると、ひと月で軽く1⁺kg体重が増えることになり、逆に300⁺カロリーを日々消費している

「二一ト」を増やす エネルギーの世界での「二一ト」とは、安静時よりも余分にエネルギーを消費するようならゆる筋肉の活動をいいます。わたしたちは運動以外にも、着替えや家事、仕事といった様々な身体活動をしていきます。その量は一日当たり、500⁺カロリー前後もエネルギーを使っています。

「摂取カロリー」よりも「消費カロリー」を増やすためには、まずは、この「二一ト」の量を積極的に増やすこと、そして何よりも「意識した運動量」を増やすことに取り組んでいく必要があります。



▶普通歩行の2倍のエネルギー消費量

健康情報テレホンサービス

11月

- 月曜日 子どものインフルエンザ
 - 火曜日 虫歯予防のキシリトールとリカルデントって何?
 - 水曜日 椎間板ヘルニア
 - 木曜日 高齢者の皮膚かゆみ
 - 金土日 風邪と漢方薬
- ※祝日は前日のテーマが流れます
☎0120(979)451

11月の保健行事 ▶問い合わせは すこやか環境グループ ☎079(435)2611

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) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22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22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22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、すこやか環境グループへ申し出てください。			
1歳6ヵ月児健康診査	5日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成21年3~4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	12日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19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)
ポリオ予防接種	9日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館	ポリオを2回接種していない7歳6ヵ月未満の者	*母子健康手帳、予診票、接種券 *接種前夜の体温を測り、予診票に記入してください。
※7歳6ヵ月未満のお子さんで、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うえ、すこやか環境グループへ申し出てください。 ※平成22年10月5日、20日にポリオの予防接種を受けられた方は、11月9日のポリオの予防接種は接種間隔が41日未満のため受けることができません。また、他の予防接種を事前に受けられた方も、間隔にご注意ください。			

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
まんまクッキング(離乳食講習会)	30日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成22年6月~8月生まれの乳児の親	*母子健康手帳

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	1日(月)、4日(木)、8日(月)、12日(金)、22日(月)、27日(土)、30日(火) 16日(火)は送迎バスを運行します。 12:30発 役場 12:40発 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※ ・子宮がん 1,200円※ ・大腸がん 1,000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
健康相談	4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)

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

- 心のケア相談**
▶日時 8日(月)、15日(月)、22日(月) 13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶日時 8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 15日(月) 13:30~15:00
▶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 10日(水)、24日(水) 9:10~10:20
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談**
▶日時 17日(水) 9:30~11:30
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

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しますので、不急の方はご遠慮ください。