

65歳以上の方へ 巡回がん検診のご案内

ずっと付き合っていく体のことから、1年に1度は健康チェック。健康状態をよく知って、健康づくりに役立てましょう。

- ▶対象 65歳以上
- ▶場所・日程
中央公民館 7月22日(金)、23日(土)
福祉会館 7月20日(水)、21日(木)
蓮池小学校 7月25日(月)、※26日(火)、※27日(水)
※7月26日、27日は午前みの検診です。
中央公民館の日程は、特定健診もあわせて受けることができます。国民健康保険に加入されている方は特定健診とあわせて受けることをお勧めします。

(特定健診について詳しくは、今月号P2～3の特集記事もご覧ください)

- ▶内容 肺がん・胃がん・大腸がん検診
- ▶検診料金 無料
- ▶申込み 加古川総合保健センターへ電話で申し込んでください
加古川総合保健センター
☎079(429)2923
- ▶問合せ 役場では申し込みはできません。問い合わせのみ、すこやか環境グループでお伺いします
すこやか環境グループ
☎079(435)2611

子宮がん・乳がん無料検診 ～がん検診無料クーポン券について～

特定の年齢に達した女性に対して、子宮頸がん検診及び乳がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料になるクーポン券を送付しています。下記の方には、5月頃に無料クーポン券を送付しています。ご案内を確認していただき、早めの受診をおすすめします。

- ▶対象 平成23年4月20日時点で播磨町に住居登録をしている女性で、以下の生年月日の方

| 子宮頸がん | 乳がん |
|--------------------------|--------------------------|
| 20歳 平成2年4月2日～平成3年4月1日生 | 40歳 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生 |
| 25歳 昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生 | 45歳 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生 |
| 30歳 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生 | 50歳 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生 |
| 35歳 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生 | 55歳 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生 |
| 40歳 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生 | 60歳 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生 |

●転入してこられた対象年齢の方へ

前住所地のクーポン券と播磨町のクーポン券を交換しますので、前住所地で受け取ったクーポン券と朱肉を使う印鑑を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください

- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

子宮頸がん予防ワクチン接種費用を助成します

平成23年1月より、子宮頸がん予防ワクチンを接種される方に助成しています。(任意接種です)
ワクチンの供給不足により予約がとりにくい状況でしたが、6月中旬より高校2年生相当の方から順次再開しています。

- ▶対象 平成6年4月2日生まれ～平成11年4月1日生まれの女性で播磨町に住所がある方
- ▶接種方法 ①指定協力医療機関に予約 ②接種日に、指定協力医療機関に母子健康手帳・健康保険証を持参する ③予診票に記入し、接種を受ける(予診票は指定協力医療機関にあります)

- ▶助成期間 平成24年3月31日まで
- ▶助成回数 3回(初回、1ヵ月後、初回から6ヵ月後)
- ▶費用 接種費用全額無料(ただし、協力医療機関での接種に限る)
- 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方へ
平成23年9月30日までの間に1回目の接種をされた場合のみ助成対象となります。
※3回接種するには、6ヵ月かかりますので、お早めに1回目の接種をしてください。
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

高校2年生相当の方の麻しん・風しん4期の予防接種について

平成23年5月20日に予防接種法施行令が改正され、麻しん・風しん定期予防接種4期に高校2年生相当の方への特例措置が設けられました。

平成23年度において、高校2年生相当の年齢の方で、修学旅行や学校行事としての研修旅行で海外に行く場合には、無料で麻しん・風しんの予防接種を事前に行うことができるようになりました。接種希望者は、すこやか環境グループへご相談ください。

- ▶特例措置の対象 高校2年生相当で(平成6年4月2日～平成7年4月1日生)で、修学旅行や学校行事としての研修旅行で海外に行く方
- ▶特例措置の期間 平成23年5月20日～平成24年3月31日(特例措置を利用して高校2年生相当で接種しない場合、高校3年生相当の年齢で接種してください)
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

美しいからだづくり

からだの美しさは、姿勢(見た目)で判断されます。姿勢はゆがんでいることが多く、意識しないと正しい姿勢が保てません。体の深部筋を鍛えることやストレッチすることで、正しい姿勢を保ち、関節がスムーズに動くことで骨・骨折の予防につながります。見た目の美しさだけでなく、体の中からも美しくなるためにきちんとした食事のとり方について考えましょう。

- ▶対象 播磨町住民
- ▶日時 7月15日(金)、22日(金)、29日(金)、8月5日(金)
10:00～12:00
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階 会議室
- ▶内容 運動(ストレッチ&コア体操)と栄養講話
※コア体操とは、体のコア(体幹筋と背骨・骨盤など)の安定性と柔軟性を保ち、体本来の機能を効果的に発揮できることを目的としたストレッチとエクササイズです。
- ▶定員 25人
- ▶費用 500円 初回に徴収します
- ▶持ち物 お茶、汗ふきタオル
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

いずみ会料理講習会

減塩料理(高血圧症予防)

減塩料理で高血圧予防対策してみませんか?

- ▶日時・場所 7月5日(火) 中央公民館
7月13日(水) 野添コミセン
7月15日(金) 中央公民館
7月20日(水) 南部コミセン
●男性料理教室
7月23日(土) 中央公民館
いずれも9:30～13:00
- ▶費用 500円(当日徴収)
- ▶申込み・問合せ 事前に申し込みが必要です
すこやか環境グループ
☎079(435)2611

いずみ会料理講習会

子育てママの料理教室

- ▶日時・場所 7月8日(金) 南部コミセン
10:00～13:00
- ▶定員 先着25人
- ▶費用 400円(当日徴収)
- ▶申込み・問合せ 事前に申し込みが必要です
すこやか環境グループ
☎079(435)2611



加古川市加古郡医師会

第36回兵庫県健康大学受講生募集

- ▶日程 9月3日(土)、17日(土)、10月8日(土)、22日(土)、11月5日(土)、19日(土) 6回コース
いずれも13:30～16:20
- ▶場所 加古川総合保健センター3階
- ▶テーマ 「新時代の健康戦略」
- ▶定員 先着100人
- ▶費用 1,000円
- ▶締切 7月25日(月)
- ▶申込み はがきに①健康大学受講希望 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号を書いて下記に郵送してください
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12
加古川市加古郡医師会
- ▶問合せ 加古川市加古郡医師会
☎079(421)4301

平成23年度 第3回 市民健康フォーラム

「膝・腰・関節の痛み、衰え～運動器の障害と上手く付き合っていくには～」

骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰え、くらしの中の自立度が低下し介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態をロコモティブシンドロームといいます。

骨や筋肉などを健康な状態に保つためには、痛みに対する治療だけでなく、日頃から少しずつでも適切な運動を続けることが大切です。

今回は、予防や改善のための運動であるロコモーショントレーニングを紹介します。

年だからとあきらめず、無理をせず自分の身体ために筋肉を鍛えましょう!!

入場無料、事前申し込みは不要です。

- ▶日時 7月23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

ご質問のある方は、7月16日(土)までに下記へFAXまたは郵送・メールにてご送付ください。

なお、メールの方は、タイトルに「市民健康フォーラム」と入力してください。

- ▶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
医師会ホームページ
<http://www.kakogawa.or.jp/kakomed/>
メールアドレス
kkmed_isk@knc.kakogawa.or.jp

7月の保健行事

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注)午前中の保健行事は7:00現在、午後は11:00現在に警報が発令されている場合などは中止になります。

| 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 | 13日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館 | 平成23年 3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23年8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 9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 | 1日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館 | 平成21年11~12 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 | 8日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館 | 平成20年 4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 | 16日(土) 13:30~15:30 ▶北部子育て支援センター | 出産予定のご夫婦 | *母子健康手帳 妊娠中の過ごし方~助産師・栄養士・歯科衛生士へ、妊婦シュミレーション、赤ちゃん人形抱っこ体験、参加者交流 |

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 | 2日(土)、5日(火)、8日(金)、 11日(月)、21日(木)、25日(月) 25日(月)は送迎バスを運行 します。 12:20発 役場 12:30発 野添コミセン ※バスの利用は予約が必要 です。 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 | 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24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)1,000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(B型・C型)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。 平成22年度に受診した方は、受診できません。 |
| センター健診 (特定健診) | ▶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、国民健康保険被保険者証、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24年2月末日まで) 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24年2月末日まで) 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(10医療機関) | 18歳以上の住民 ※平成22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 | 7日(木) 13:30~15:00(受付時間) ▶福祉会館 | 一般住民 | 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制) |

7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 11日(月)、19日(火)、25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 13日(水)、27日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002 | 若者の心と体の相談 ▶日時 11日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003 |
| 酒害相談 ▶日時 11日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003 | 専門栄養相談 ▶日時 20日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002 | 歯の健康づくりステップアップ ▶日時 25日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003 |

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】21:00~0:00
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。

播磨町特定不妊治療費助成事業のお知らせ

播磨町では、体外受精及び顕微授精(特定不妊治療)を受けられたご夫婦に対し、経済的な負担の軽減を図るため、治療費の助成を行っています。
平成23年4月から助成対象範囲が、初年度に限り3回までとなりました(下記参照)。

▶助成対象(①~③のすべてに該当している方)

- ①特定不妊治療をした期間及びこの要綱による助成の申請日において、播磨町に住所を有する法律上の婚姻をしている夫婦であること
- ②県要綱の規定に基づく助成を受け、かつ、兵庫県以外の地方公共団体から特定不妊治療費の助成を受けていないこと
- ③町税を滞納していないこと

▶助成対象範囲 助成する額は、県要綱に基づく1回あたりの助成額を控除した額とします。1回あたり10万円を限度に1年度2回まで(初年度は3回まで)、通算5ヵ年度、10回を越えないものとします(1回あたりの治療費が15万円以下の場合は県助成

のみとなります)
※年度とは、4月1日から翌年3月31日までをいう。



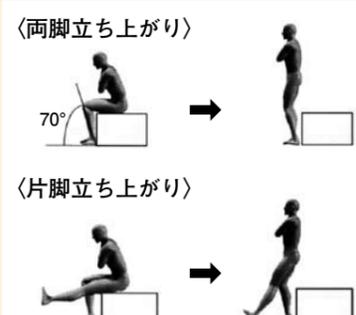
- ▶所得制限 兵庫県特定不妊治療費助成事業実施要綱の規定に同じ(夫婦合算した前年の所得額が730万円未満)
- ▶指定医療機関 兵庫県知事が特定不妊治療を実施する医療機関として適当と認めた医療機関
- ▶申請受付期限 県要綱の規定に基づく助成の決定を受けた日から起算して2ヵ月以内
- ▶申請関係書類 ①播磨町特定不妊治療費助成事業申請書 ②兵庫県特定不妊治療費助成事業承認決定通知書の写し ③播磨町特定不妊治療費助成事業受診等証明書または兵庫県特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し ④指定医療機関が発行した領収書
- ▶支給方法 申請書などを審査し承認後、口座振込により支給します
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

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

「体重支持指数(WBI)」

歩く動作も走る動作も、脚で体重を支えながら移動をしています。特に「走る」という動作は「歩く」と違って片脚ずつしか地面に着地していません。つまりジャンプが入っているということ。そしてその際には、歩くよりも大きなストレスが脚にかかってきてしまいます。



力が必要だろうか。また、リハビリテーションで社会復帰して行くためにはどのレベルになればいいのだろうか。といったことにより、この「体重支持指数」という考え方が出てきました。

体重支持指数とは、簡単に言うとあなたの脚の力は体重の何%くらいの力ですか?ということ。そして以前は高価な測定機器でしか測定ができませんでしたが、近年では、もっと簡便な方法をということで、立ち上がりテストという方法が行なわれていいます。これはある高さのところに座って片脚あるいは両足で立つというものです。そしてその高さから立ち上がることで、その高さから立ち上がる力が必要で、とされています。

| 台の高さ | 片脚立ち上がり | 両脚立ち上がり |
|------|---------|---------|
| 40cm | 0.6 | 0.3 |
| 30cm | 0.7 | 0.35 |
| 20cm | 0.9 | 0.45 |
| 10cm | 1.0 | 0.5 |

簡単なテストです。正常な歩行を行うためには片脚で体重の50%を指示することが必要で、実はこれは両脚で20%の高さに座って手を胸の前で組んで立ち上がるという動作と同等なわけです。また片脚で20%の高さから立ち上がれば体重100%と同等の筋力があることをいっています。(ちなみに20%は階段1段の高さです)

健康づくり、あるいは高齢者の転倒予防のための運動実践が重要視されているなかで、特に歩行、階段昇降、立ち上がりなどの日常生活動作に必要な運動に関連の深い大腿四頭筋の維持、強化が奨励されています。