

### 四種混合ワクチン接種がはじまります

平成24年11月1日より、四種混合ワクチンの接種が開始されます。

▶**対象** 三種混合・不活化ポリオワクチンを全く受けていない乳幼児（生後3ヵ月から7歳6ヵ月未満児）

▶**接種方法** 平成24年8月1日以降にお生まれの方は、四種混合の接種対象になっていますので、予防接種手帳に同封されている予防接種券及び予診票を使用し、協力医療機関で接種してください。

それ以前にお生まれの方で、まだ三種混合・不活化ポリオワクチンを全く受けていない方は、三種混合と不活化ポリオワクチンの予防接種券及び予診票

を使用し、協力医療機関で四種混合ワクチンを接種できます。

※明石市医師会の協力医療機関で接種を希望される場合は、三種混合と不活化ポリオワクチンの予診票及び接種券をご持参のうえ、事前にすこやか環境グループまでお越しください。

**既に、三種混合及び不活化ポリオワクチンを1回でも接種されている方は、原則として引き続きそれぞれのワクチンを接種してください。**

▶**問合せ** すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

### 健康美づくり運動教室

運動をはじめようかと考えている方、日ごろの生活習慣を振り返り、みんなで楽しみながら、体を動かしませんか？

▶**対象** 40～64歳の町民

▶**日程** 12月4日（火）～平成25年3月19日（火）毎週火曜日、計14回（12月25日・1月1日を除く）

▶**時間** 10：00～11：30

▶**場所** 健康いきいきセンター 3階

▶**内容** チェアエクササイズ

※チェアエクササイズは、椅子に座って行うリズムカルな運動です。腕を動かすことで、肩こり解消になったり、身体の大きな筋肉を動かすことで、運動初心者にも受け入れやすい運動です。運動が苦手だけれどという方も、ぜひ参加してみてください。

▶**持ち物** 水分補給できるもの、タオル

※動きやすい格好でお越しください。

▶**料金** 1,500円（初回に徴収します）

▶**定員** 先着25人

▶**申込み・問合せ** すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

### みんなでウォーキングしましょう

効果的なウォーキングや、ウォーキング後の体の手入れについて一緒に考えましょう。ポール・ウォーキングも実施します。

▶**日時** 11月9日、16日、30日、12月7日  
いずれも金曜日 13：30～15：00（雨天決行）

▶**場所** 健康いきいきセンター 3階

いきいきセンターには駐車場がありますが、有料（100円）です。健康のため、徒歩または自転車でお越しください

▶**内容**  
ミニ講話（ウォーキングの効果と実施上のポイント、ウォーキングスピードと理想のフォーム）  
実技（ウォーキング時の心拍数とフォームのチェック、これだけはやっておきたい日常トレーニング、運動後の体の手入れ、ポール・ウォーキング）

▶**定員** 先着20人

▶**持ち物** タオル、水筒、筆記用具

※外へ歩きに出掛けますので歩ける格好（リュックなど持参）でお越しください

▶**申込み・問合せ** すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

### 一般社団法人 加古川医師会 平成24年度 第6回 市民健康フォーラム 年のせい…と、あきらめていませんか？ ‘尿が出にくい’‘尿がもれる’等の‘尿のトラブル’

▶**日時** 11月24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

▶**司会** 福原 公（平成泌尿器科クリニック）

▶**演題・講師**  
「女性に多い尿のトラブル」  
田中 宏和（県立加古川医療センター 泌尿器科）  
「男性に多い尿のトラブル」  
岡 泰彦（加古川西市民病院 泌尿器科）

▶**問合せ** 申し込み不要です。ご質問のある方は、11月10日（土）までに下記へFAXまたは郵送かメール（タイトルに「市民健康フォーラム」と入力）でご送付ください

### 一般社団法人 加古川医師会・加古川産婦人科医会 平成24年度 第7回 市民健康フォーラム 女性のがん～子宮がん、乳がんの検診・ 最近のトピックス～

▶**日時** 12月1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

▶**司会** 矢野 聡（矢野産婦人科）

▶**演題・講師**  
「子宮がんの最近のトピックス」  
田中 慶介（奥産婦人科）  
「よくわかる乳がん検診」  
繁田 浩三（コスモクリニック）

▶**問合せ** 申し込み不要です。ご質問のある方は、11月17日（土）までに下記へFAXまたは郵送かメール（タイトルに「市民健康フォーラム」と入力）でご送付ください

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 ㊟079 (421) 4303 Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

### 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** 播磨町国民健康保険加入されている40～74歳の方（平成25年3月31日時点の年齢）

▶**締切日** 平成25年2月末日まで

▶**場所** 加古川市加古郡の協力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

▶**費用** 無料

▶**必要書類** 受診票、国民健康保険証

※紛失された方は、健康保険証を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください。

※国民健康保険に途中加入し、4月以降に健診を受けておらず、播磨町特定健診を希望される方は、健康保険証を持参の上、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

※加古川総合保健センターでは、がん検診も同時に受診することが可能です。ご希望の方は、加古川総合保健センターまでお申し込みください。

▶**申込み** 加古川総合保健センター ☎079 (429) 2923



### 中央公民館健診のお知らせ

▶**日時** 12月20日（木）、21日（金）  
9：00～11：00

▶**場所** 中央公民館

▶**内容** 特定健診及びがん検診（肺・胃・大腸がん）、骨粗しょう症、肝炎ウイルス検診

▶**申込み** 加古川総合保健センターへ電話でお申し込みください  
☎079 (429) 2923

### 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心掛けたいものです。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歳になる町民

▶**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25年2月28日（木）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。毎日すみずみまで磨いているつもりでも、歯ブラシの届きにくいところなど、どうしても汚れが残りがちのところが出てきてしまいます。そこで、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** 無料

▶**持ち物** 播磨町歯周疾患検診受診券、健康保険証

※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、お越しください。

▶**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

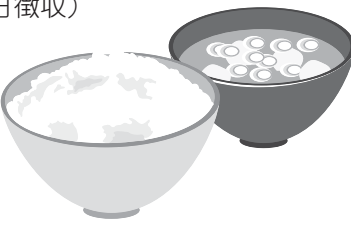
▶**持ち物** エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具

▶**申込み・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

**米料理**  
日本人の主食、ご飯の良さを見直してみませんか？

▶**日時・場所** いずれも9：30～13：00  
11月6日（火） 中央公民館  
11月16日（金） 中央公民館

▶**参加費** 500円（当日徴収）



**男性料理教室**  
初心者でも大歓迎！一緒に料理を楽しみましょう。

▶**日時** 11月24日（土）9：30～13：00

▶**場所** 中央公民館

▶**参加費** 500円（当日徴収）

**子育てママの料理教室**  
料理のレパートリーを増やしてみませんか？

▶**日時** 11月9日（金）10：00～13：00

▶**場所** 南部コミセン

▶**定員** 先着25人

▶**参加費** 400円（当日徴収）

# 11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) 7:00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	21日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成24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24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24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 *乳幼児医療受給者証
※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	2日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成23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	9日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成21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)
両親学級	17日(土) 10:00~12:00 ▶南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、歯科衛生士のお話~ 妊婦シミュレーション、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(金)、5日(月)、8日(木)、 14日(水)、20日(火)、 28日(水)、29日(木) 14日(水)、29日(水)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。 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25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23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)	40歳以上74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25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：無料 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25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23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	20日(火) 13:30~15:30(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) *健診結果、食事記録
糖尿病相談	8日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	糖尿病療養指導士・保健師が個別に相談に応じます。(予約制) *健診結果、食事記録

## 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

<b>こころのケア相談</b> ▶日時 12日(月)、26日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>エイズ・肝炎ウイルス検査相談</b> ※原則として匿名で無料実施します。 ▶日時 14日(水)、28日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	<b>若者の心と体の相談</b> ▶日時 12日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
<b>酒害相談</b> ▶日時 12日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>専門栄養相談</b> ▶日時 21日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	<b>歯の健康づくりステップアップ</b> ▶日時 19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/9:00~11:30、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。

# お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 旬の野菜を使って

保健師 山下 知子

旬野菜は野菜が最も元気なとき。味が濃く、栄養価も高く、安く手に入ります。そして、旬野菜には私たちの体調を整えてくれるチカラがあることをご存知ですか?冬野菜の葉野菜や根菜類が出回るようになりました。野菜をたっぷり入れたお鍋料理で、身体をあたためましょう。

大根やカブは、葉にも栄養たっぷり!!白い根の部分

### カブの葉の菜飯(5~6人分)

エネルギー199kcal タンパク質3.2g 脂肪1.1g 塩分0.2g 食物繊維0.8g

材料  
ごはん 米2カップ分  
カブの葉 2個分  
ごま油 小さじ1/2  
みりん 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
いりごま 大さじ1

#### 作り方

- ①ごはんは普通に炊く
- ②カブの葉はサッと茹でる。水にとり固く絞り小さく切る
- ③鍋にごま油を熱し、②を炒め調味しごまを振り、火を止める
- ④ご飯に混ぜ合わせる

には、消化酵素が多く含まれるので、胃もたれや胸やけに効果あり、葉にはビタミンCやカルシウムがたっぷりなので、骨粗しょう症や風邪の予防に効果的です。葉は捨てずに、上手に使いましょう。

### 野菜の甘酢漬けサラダ(4人分)

エネルギー43kcal タンパク質0.7g 脂肪0g 塩分0.5g 食物繊維1.3g

材料  
カブ 小2個  
柿 大1/2個  
キュウリ 1本  
ドライフルーツ 10g  
酢 大さじ2  
砂糖 大さじ1  
塩 小さじ1/3  
サラダ菜 1/2株

#### 作り方

- ①カブは皮をむき、薄く輪切りにする。柿は皮をむき1/4に切り、いちょう切りにする。キュウリは斜め薄切りにする
- ②酢、砂糖、塩を混ぜレンジで1分程加熱し溶かす
- ③①とドライフルーツをボウルに入れ②を加え混ぜる。30分位おいてからサラダ菜を敷いた上に盛る



活き活きと美しく  
播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578

## 腰痛・膝痛改善予防教室 参加者募集のご案内

「運動器」とは、骨、関節、筋肉、靭帯、神経といった人間のからだの動きを担当する組織のことです。からだを動かすためには、骨や関節の状態が良好に保たれて、さらに神経が正しくはたらいて筋肉を動かすことが必要です。これらの「運動器」に何らかの障害がおきるのが運動器疾患です。

多くの人が運動器をこれほど長期間使用し続ける時代

はこれまでありませんでした。その結果「身体のどこかしらに、痛みをかかえている人」が多くなっています。代表的なのが腰痛と膝痛です。この両方に悩まされている人も少なくないようです。痛いからと言って体を動かさないと逆効果。腰や膝の慢性的な痛みは筋力トレーニングを实行することで和らげることが出来ます。(慢性的な痛みを起さず、人は筋力の低下や拮抗筋の筋力バランスの不良が多く見られることが指摘されています)

今回の教室では、普段動かすことの少なくなった筋肉や関節を動かすことで膝や腰の痛みの軽減・予防を目指し、いつまでもいきいきとした毎日を送るための、体力づくりと健康増進をサポートします。単に痛みを軽減することを目的とするのではなく、筋力の向上により関節の保持機能などが向上するなどの複合的な効果の結果として、痛みをやわらげることを目的としています。

改善予防教室の流れ(例)  
筋肉の柔軟性・関節の動き  
チェック  
股関節周りのストレッチ  
腰周りのストレッチ  
背中周りのストレッチ  
各部位の筋トレ

▼日程 11月12日~12月17日の毎週月曜日(計6回)  
▼時間 午前10時~11時30分  
▼場所 健康いきいきセンター  
▼費用 3千150円  
▼定員 20人

※いきいきセンターの休館日を利用した、参加者だけの教室になります。  
※運動のしやすい服装、室内用シューズをご持参ください。

▼申込み・問合せ 播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578  
皆さまのご参加お待ちしております。