

## 特定保健指導のご案内

特定健診を受診された結果、生活習慣を改善することで健診結果の改善が期待できる方に特定保健指導の案内をお送りしています。

特定保健指導の案内が届いた方は、ぜひこの機会に生活習慣を見直すきっかけとして、教室にご参加ください。

▶**内容** 栄養士による講話、野菜たっぷり料理の調理実習、6ヵ月取り組む目標の設定、健康相談など

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

## 献血のお願い

例年冬は、「風邪ひき」などで、全国的に献血協力が減少し、輸血用血液が不足します。昨年は、春から秋にかけて血液がたくさん使われており、この冬以降の血液不足が例年以上に懸念されます。輸血用血液の多くはガンなどの治療に使われています。患者さんに安心して治療を受けていただくため、献血へのご協力をお願いします。

▶**日時** 2月15日(金) 10:00~11:45、13:00~15:30

▶**献血内容** 400ml献血 ※200ml献血はありません

▶**場所** 役場1階ロビー

▶**協賛** ライオンズクラブ

▶**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、加古川市加古郡精神神経医会 平成24年度 第8回 市民健康フォーラム

### うつ病について～周囲の人達の理解と援助はとても大切です～

▶**日時** 1月26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** 森 隆志(東加古川病院)

▶**テーマ・講師**

「うつ病ってどんな病気？」

高内 茂(東加古川病院)

「うつ病と自殺～患者の家族に向けて～」

南川 博康(播磨サナトリウム)

▶**問合せ** 申し込みは不要です。

ご質問のある方は、1月19日(土)までに下記へFAXまたは郵送、メールでご送付ください。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

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



## 受けられましたか？ 特定健診

国民健康保険に加入されている40~74歳の方にお送りしている特定健診の受診期限が近づいています。期限間際になりますと混み合いますので、早目の受診をお願いします。

▶**対象** 国民健康保険に加入されている40~74歳の方

▶**受診期限** 2月末日

▶**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

▶**費用** 無料

▶**必要書類** 5~6月頃に郵送している受診票、国民健康保険証

▶**その他** 紛失された方は、国民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

## がん検診無料クーポン券の期限がせまっています

平成24年5月に対象の方にお送りしたがん検診無料クーポン券は、もうお使いですか？使用期限は2月末日です。これからの時期は、非常に混み合いますので、早めにご予約ください。詳しくは、クーポン券を同封した書類をお読みください。

▶**問合せ** すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

## 忘れずに、追加接種を受けましょう！

病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて、一定の間隔で追加接種を受ける必要があります。



対象者には予診票を送付していますので、体調の良いときに接種してください。

転入などで予診票をお持ちでない場合は、ご連絡ください。

●**二種混合(ジフテリア・破傷風)**

▶**対象** 平成13年4月2日~平成14年4月1日生(小学校5年生相当年齢)

※二種混合予防接種の接種年齢は、11歳~13歳未満ですが、小学校5年生での接種をお勧めします。

●**麻しん風しん混合**

▶**2期対象** 平成18年4月2日~平成19年4月1日生(小学校就学前の1年間)

▶**3期対象** 平成11年4月2日~平成12年4月1日生(中学校1年生相当年齢)

▶**4期対象** 平成6年4月2日~平成7年4月1日生(高校3年生相当年齢)

※麻しん風しん混合予防接種の期限は、3月31日までです。ご注意ください。

▶**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

### 体を温める料理(貧血予防)

体を温める料理で冷え症・貧血を予防しませんか？

▶**日時・場所** いずれも9:30~13:00

1月8日(火) 中央公民館

1月9日(水) 野添コミセン

1月16日(水) 南部コミセン

1月18日(金) 中央公民館

▶**参加費** 500円(当日徴収)

### 男性料理教室

▶**日時** 1月19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

▶**日時** 1月18日(金) 10:00~13:00

▶**場所** 南部コミセン ▶**定員** 25人

▶**参加費** 400円(当日徴収)

## 平成24~25年 年末・年始休日救急当直表 ▶診療時間 9:00~18:00(明石市内は17:00まで)

|           | 外科  | 内科  | 内科・小児科                                 | 小児科                                 | 耳鼻咽喉科                                 |
|-----------|---|---|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 12月29日(土) | 釜江外科医院<br>加古川市加古川町本町<br>☎079(422)2022         | 大西医院<br>加古川市平岡町高畑<br>☎079(423)3725        |  | 桃田小児科医院<br>稲美町中一色<br>☎079(497)0700  |                                       |
| 12月30日(日) | 大森整形外科<br>高砂市曾根町<br>☎079(448)5000             | 矢野内科医院<br>高砂市米田町米田<br>☎079(432)7100       |  | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 寺岡耳鼻咽喉科<br>播磨町南野添3丁目<br>☎079(435)3376 |
| 12月31日(月) | 本山整形外科<br>加古川市加古川町粟津<br>☎079(422)0037         | 友藤内科医院<br>加古川市加古川町平野<br>☎079(457)5550     |  | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 寺岡耳鼻咽喉科<br>播磨町南野添3丁目<br>☎079(435)3376 |
| 12月31日(月) | 西垣医院<br>高砂市阿弥陀町阿弥陀<br>☎079(447)1019           | いのまた循環器科内科<br>加古川市加古川町友沢<br>☎079(420)0123 |  | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 寺岡耳鼻咽喉科<br>播磨町南野添3丁目<br>☎079(435)3376 |
| 1月1日(祝)   | 黒石整形外科<br>加古川市新神野5丁目<br>☎079(438)0028         | 松本医院<br>加古川市別府町新野辺北町2丁目<br>☎079(435)1207  |  | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100   |
| 1月1日(祝)   | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100           | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100       |  | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100   |
| 1月2日(水)   | コスモクリニック<br>稲美町国岡2丁目<br>☎079(496)5577         | 今村内科医院<br>加古川市加古川町篠原町<br>☎079(425)1181    |  | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100   |
| 1月2日(水)   | 大森整形外科<br>高砂市曾根町<br>☎079(448)5000             | 松本医院<br>高砂市伊保3丁目<br>☎079(447)0341         |  | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100   |
| 1月2日(水)   | 矢田クリニック<br>加古川市米田町平津<br>☎079(434)5333         | 西村医院<br>加古川市野口町水足<br>☎079(422)1130        |  | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100   |
| 1月2日(水)   | つくだ整形外科<br>高砂市今市2丁目<br>☎079(444)5544          | はぎはら内科医院<br>高砂市阿弥陀1丁目<br>☎079(447)3343    |  | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100   |
| 1月3日(木)   | 坂田整形外科リハビリテーション<br>加古川市平岡町中野<br>☎079(430)2780 | はりまクリニック<br>加古川市尾上町池田<br>☎079(420)1900    | 上垣内科クリニック<br>稲美町国岡3丁目<br>☎079(492)0705 | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100   |
| 1月3日(木)   | 泉外科<br>高砂市伊保1丁目<br>☎079(447)1111              | 三木医院<br>高砂市高砂町北本町<br>☎079(442)2495        |  | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100 | 高砂西部病院<br>高砂市中筋1丁目<br>☎079(447)0100   |

※日曜・祝日の眼科の救急は、姫路市休日夜間急病センター

【診療時間】9:00~18:00 姫路市西今宿3丁目7-6(姫路西消防署うら) ☎079 (298) 0119

※12月30日~1月3日、日曜・祝日の歯科の救急は、加古川歯科保健センター

【診療受付時間】9:00~11:30、13:00~16:00 加古川市米田町船頭5-1 ☎079 (431) 6060

# 1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   | 16日(水) 13:00~13:20<br>▶福祉会館                                       | 平成24年<br>9月生まれの乳児   | *母子健康手帳<br>*通知書(問診票)   |
| 10カ月児健康診査  | 平成25年2月末日まで<br>時間は各医療機関による(要予約)<br>▶播磨町・稲美町・加古川市内の<br>小児科(指定医療機関) | 平成24年<br>3月生まれの乳児   | *母子健康手帳<br>*健診受診票<br>*健康保険証<br>*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。<br>※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   | 11日(金) 13:00~14:00<br>▶福祉会館                                       | 平成23年5~6月<br>生まれの幼児 | *母子健康手帳<br>*通知書(問診票)   |
| 3歳児健康診査  | 18日(金) 13:00~13:30<br>▶福祉会館                                       | 平成21年<br>10月生まれの幼児  | *母子健康手帳 *通知書(問診票)<br>*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  | 19日(土) 13:30~15:30<br>▶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<br>妊娠中の過ごし方~助産師・栄養士・歯科衛生士の話、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             | 9日(水)、12日(土)、16日(水)、<br>18日(金)、24日(木)、<br>29日(火)、31日(木)<br>29日(火)は<br>送迎バスを運行します。<br>12:30発 役場<br>12:40発 野添コミセン<br>※バスの利用は予約が必要<br>です。<br>8:30~11:00<br>13:15~15:30<br>(婦人科検診は午後のみ)<br>▶加古川総合保健センター | 18歳以上の住民<br>・乳がん検診<br>40歳以上<br>・基本健診<br>30~39歳<br>※年齢は平成25年<br>3月31日時点の<br>年齢                  | 申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923<br>健診料:健康診査(30歳以上39歳以下)1,000円<br>後期高齢者医療保険加入者 無料<br>※後期高齢者医療被保険者証と介護保険被保<br>険者証(該当者のみ)を持参してください。<br>・肺がん(結核)700円※ ・胃がん 1,400円※<br>・子宮がん 1,200円※ ・乳がん 3,300円<br>・大腸がん 1,000円※ ・骨粗しょう症 500円<br>・肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円<br>※印は、65歳以上は無料です。<br>・クーポン券対象者は無料です。<br>・乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。<br>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<br>(特定健診)   | 40歳以上74歳以下<br>の播磨町国民健康<br>保険加入者(4月<br>1日~健診日まで資<br>格のある人)   | 申し込み:加古川総合保健センター<br>☎079(429)2923<br>健診料:無料<br>※特定健診受診票、国民健康保険被保険者証、介護保<br>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)<br>時間は各協力医療機関による<br>▶播磨町・稲美町・加古川市・高<br>砂市内の協力医療機関   | 今年度<br>40歳・50歳・<br>60歳・70歳の<br>住民  | 検診料:無料<br>予 約:協力医療機関に電話で予約のうえ、受診して<br>ください。<br>※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)<br>時間は各協力医療機関による<br>▶加古川市・稲美町の協力<br>医療機関(10医療機関)  | 18歳以上の住民<br>※平成23年度に<br>受診された方は、<br>受診できません。   | 検診料:①子宮頸部がん 1,500円<br>②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が必要と<br>認められた方のみ)<br>※65歳以上の方は、無料です。<br>※クーポン券対象者は別途送付している案内<br>をご覧ください。<br>予 約:加古川総合保健センター(受診券を郵送します)<br>☎079(429)2923  |
| 内 容                | 日時▶場所   | 対 象 者  | 備 考   |
| 健 康 相 談<br>栄 養 相 談 | 15日(火)<br>13:30~15:30(受付時間)<br>▶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)<br>*健診結果、食事記録  |
| 糖 尿 病 相 談          | 10日(木)<br>13:30~15:30(受付時間)<br>▶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)<br>*健診結果、食事記録   |

## 1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<br>▶日時 15日(火)、28日(月)<br>13:00~14:00<br>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003 | エイズ・肝炎ウイルス検査相談<br>※原則として匿名で無料実施します。<br>▶日時 9日(水)、23日(水)<br>9:10~10:20<br>▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002 | 若者の心と体の相談<br>▶日時 15日(火) 13:00~15:00<br>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003 |
| 酒害相談<br>▶日時 15日(火) 13:00~14:00<br>▶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<br>▶日時 21日(月) 13:30~15:00<br>▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003                              |   |
|  | 専門栄養相談<br>▶日時 16日(水) 9:30~11:30<br>▶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】21:00~0:00  
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?



## 風邪に強いからだを作ろう 保健師 西尾 理津子

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

風邪は睡眠不足や不規則な生活などで体調がくずれていたり、ストレスを抱えていたりする時に特にかかりやすいものです。また、栄養バランスの乱れからも風邪はひきやすくなってしまいますので注意が必要です。毎日の食事と休養で風邪を寄せつけない体力・免疫力をつくりましょう。

ジャーマンオムレツは、風邪に強いからだづくりに役に立ちます。卵にはアミノ酸バランスのよい良質なタンパク質やビタミンB群が入っており、スタミナをつけて体を元気にします。ニンジン、ピーマン、ジャガイモには、ビタミン類が入っています。

### ジャーマンオムレツ

材料 4人分

|         |      |
|---------|------|
| 卵       | 8個   |
| ジャガイモ   | 2個   |
| ニンジン    | 小1本  |
| ピーマン    | 2個   |
| ピーマン(赤) | 2個   |
| タマネギ    | 1個   |
| ウインナー   | 8本   |
| 粉チーズ    | 大3   |
| サラダ油    | 大3   |
| 塩       | 小1/2 |
| こしょう    | 少々   |

### 作り方

- ①ジャガイモの皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。ニンジンは5mm角にして、ジャガイモと一緒に柔らかくなるまでゆでる。ピーマン、タマネギ、ウインナーは一口大に切る
- ②卵を溶きほぐし、粉チーズを混ぜ合わせる
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、タマネギ、ウインナー、ニンジン、ジャガイモ、ピーマンの順に入れてしっかり炒め、塩、こしょうする
- ④③が熱いうちに②に入れる
- ⑤フライパンをきれいにし、残りの油を強火で熱し、一気に④を流す
- ⑥ゆっくり混ぜ、半熟になったら、火を弱めふたをして約5分焼く
- ⑦フライパンを返して、ふたの上に⑥をのせて、再びフライパンに戻して逆側を少し焼く

# 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578

### 食欲よりも運動欲を!

明けましておめでとございます。1年の計は元旦にあります。1年というところで、健康のために運動を始めようかと決心された方も多いのではないのでしょうか。ただ、運動のモチベーション(動機付け)をしっかりと持っていないと、せっかく運動を始めても、長続きせず三日坊主に終わってしまうのでは台無しです。運動の必要性をしっかりと理解いただき、「継続は力なり」を実践していただきたいと思えます。

人間の体は使わないと退化し、機能が正常に働かなくなったり、病気を引き起こしたりします。運動をすることによって、心肺機能や循環機能などが維持・強化され、肥満や生活習慣病の予防ができます。また、運動によって健康的な体重を維持できれば、ケガへの抵抗力アップや骨折の予防にもつながります。

これらは、人の体が運動することを前提として機能するように出来ていることに由来します。運動をすることで、多くの器官の働きが促進されます。

例をあげると、血液は心臓の力だけで循環されているのではなく、筋肉の収縮・弛緩によって心臓に戻ります。機械を全く動かさず、手入れもせずに放置しておけば錆付いてしまい十分に機能しないのと同じように、人の体も動かさないと機能が制限されてきます。関節の可動域も狭まり、気が付いたころには充分に動かせなくなってしまうこともあります。

### 「食欲よりも運動欲」を!

今年も、健康いきいきセンターでは、皆さんの健康な生活習慣づくりを応援します。

健康は誰もが最も関心のあることですが、これには栄養運動、休養のバランスが大切です。人間には食欲や睡眠欲はありますが、運動欲というものには一般的にはないようです。適度に運動することは、栄養や休養とともに健康を保つためには是非とも必要なことです。

運動を行う際に大切なことは、短時間に行う激しい運動よりも、じっくりと続けられる適度な運動を心掛けるということです。例えば、ウォーキング、エアロビクス、ジョギング、サイクリング、水泳などは理想的といえます。