

お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

はりま健康プラン(第2次)① 栄養・食生活 「バランスと三食・適量 みな健康!」

食生活は、子どもたちがすこやかに成長し、また人々が、健康で幸福な生活を送るための基礎となります。

しかし、計画策定時のアンケート結果からは、市民の4人に1人は自分の食生活が問題だと感じており、栄養バランスの偏りや野菜の摂取不足、主食・主菜・副菜をそろえて食べる習慣がない、間食をとりすぎるなどの食習慣の問題が浮かび上がってきました。

一人ひとりが、食生活の重要性を認識し、自分の身体状況に合わせて食事を考え、選択する力を身につけることが、生活習慣病の予防など健康を維持・増進するために大切です。

◀一人ひとりが取り組みましょう▶

- ・朝食を毎日食べる習慣を身につけましょう
- ・野菜を毎日食べましょう。目標は1日350g以上

- ・自分に適した量とバランスのとれた食事内容を心がけましょう
- ・自分の適正体重を把握し、太りすぎややせすぎに気をつけましょう
- ・薄味を心がけましょう
- ・家族や仲間と食べる機会を増やしましょう

◀地域で取り組みましょう▶

- ・食生活改善や食育の推進に取り組む団体・グループは、健全な食生活実践のための場や情報を提供しましょう

ワンポイントメモ

あなたの適正体重を計算してみましょう

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

高血圧のある人で、ふだんあまり運動をしない人が運動をするようになると、血圧が下がるということがわかってきます。運動をすると、血液を全身に送り出すために、心拍出量が増え、血圧は一時的に上がります。しかし、運動することによって手足の筋肉の血流がよくなるため、末梢血管抵抗が徐々に減少して、血圧は下がってきます。そのため、全身を動かす運動を習慣にすれば、ふだんの血圧も下がってきます。血圧を下げる

運動の効果



播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

運動は、末梢血管抵抗を減少させて血圧を下げるだけでなく、健康を維持・増進する上で様々な効果があります。

▼動脈硬化を防ぐ
運動をすると、中性脂肪がエネルギーとして利用されます。すると、「善玉」と呼ばれる「HDL」が増えてきます。HDLは、全身の余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を防ぐ役割を持っています。

▼肥満を解消する
脂肪がエネルギーとして消費されるので、体脂肪を減らすことができます。内臓の周りに蓄積された脂肪は、皮下脂肪よりも運動時に消費されやすいため、特に内臓肥満の解消に効果があります。

▼糖尿病を予防する
適度な運動は「インスリン」の働きをよくする効果があります。インスリンの作用で、血液中の糖がエネルギーとして効率よくつかわれれば、血液中に余分な「糖」がたぶ

るためには、適度な強度の運動を長く続けていくことが大切です。

運動は、末梢血管抵抗を減少させて血圧を下げるだけでなく、健康を維持・増進する上で様々な効果があります。

▼その他の効果
筋力は、使わないでいると衰えてしまいます。運動を続けることで筋力を維持・高めることができれば、腰痛やひざの痛みの予防や解消にもつながります。また、骨も運動することによって強くなるので、骨粗鬆症の予防にもなります。

そのほか「心肺機能が高まる」「反射神経の働きを維持して転びにくくなる」など、運動には数多くの効果が期待できます。

運動のために時間がなかなか取れない方は自分の生活リズムの中で歩けるところは歩くようにすることから始めましょう。ちなみに、全国調査によると、都道府県の中で、一番歩いているのは男女共兵庫県です!



知ってる? 糖尿病

糖尿病で治療されている方の中に、薬を飲んでいるから大丈夫と思っている方がいます。

実は、糖尿病の治療は、1に食事、2に運動、3に内服です。一度、みんなでゲーム感覚のツール(すごろく)を使って、糖尿病について話し合い、どのように生活習慣を変えればよいか考えてみませんか。

- ▶日時 6月5日(水)、6月12日(水)の2日間 13:30~15:00
- ▶場所 福祉会館1階 生活指導室
- ▶対象 糖尿病が気になる方、糖尿病の治療をされている方、またはその家族
- ▶内容 カンパセッションマップを使って、糖尿病ってどんな病気なのか、どのような食事を食べたらよいのかについて考えましょう
- ▶定員 10人
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ☎079(435)2611

生活習慣病予防教室 脂質異常症(高脂血症)の食事療法

40代から60代の女性に多い脂質異常症。いつまでも美しく元気でいきいきと暮らすために、食事でのどのようなことに気をつけたらよいのかお話しします。

- ▶対象 市民ならどなたでも
- ▶日時 6月19日(水)、6月26日(水) 9:30~11:30
- ▶講師 馬場真弓(管理栄養士)
- ▶場所 中央公民館
- ▶内容 1日目講義 脂質異常症の方の食事について 2日目講義及び調理実習
- ▶定員 20人(定員になり次第、締め切ります)
- ▶費用 200円(2日目に徴収)
- ▶持ち物 血液検査の結果、筆記用具、(6月26日は、エプロン、布巾、三角巾)
- ▶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

- ▶持ち物 エプロン、ハンダナ、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

かしこく油を使って

油の種類、使用法を工夫した油控えめ料理と一緒に作ってみませんか。

- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
6月4日(火) 中央公民館
6月12日(水) 野添コミセン
6月19日(水) 南部コミセン
6月21日(金) 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)

一般社団法人 加古川医師会 加古川小児科医会 平成25年度 第2回 市民健康フォーラム 「発達障害の子どもと一緒に育つ」

発達障害のある子どもの支援として、家族支援が中心となる幼児期についてのお話と、年齢が大きくなってからの就労や自立も視野に入れた本人支援のお話をします。

発達障害の有無に関わらず、子どもを育てる中で親も育ちます。そしてその周りの子どもや大人たちも育ちます。発達障害の子どもへの関わりを、特殊なことと考え過ぎず、「子育てに少しの工夫を加えて子どもの良さを引き出し、苦手をサポートしていくこと」と捉えていただける場になればと思います。

託児室も設けていますので、お父さん・お母さんもゆっくりと話を聞くことができます。お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

- ▶対象 どなたでも
- ▶日時 6月15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 米谷 昌彦(加古川西市民病院 小児科)
- ▶テーマ・講師 「幼児期の支援」 藤ひとみ(加古川市立こども療育センター)
「成人期に向けての支援」 村田由香利(加古川市立こども療育センター)
- ▶申込み 参加申込みは不要ですが、託児は申し込みが必要です。申し込みをしてください。定員になり次第締め切ります
- ▶問合せ ご質問のある方は、6月8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
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.hyogo.med.or.jp/>
Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

男性料理教室

- ▶日時 6月22日(土)9:30~13:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)

子育てママの料理教室

- ▶日時 6月14日(金)10:00~13:00
- ▶場所 南部コミセン
- ▶定員 25人
- ▶費用 400円(当日徴収)

平成25年度播磨町の教育

播磨町立中学校、小学校、幼稚園の本年度の教育方針をお知らせします。

▶問合せ 学校教育グループ ☎079(435)0545



▲高見嘉彦 校長

校訓「明朗・自治・創造」

教育目標

人間尊重の精神を基盤に知・徳・体の調和のとれた全人教育を目指し、自ら学ぶ意欲と主体的に生きる力を育成する。



◀入学式の日の教室

経営方針

- ・全職員が全生徒と深く関わり合う
- ・ことばの力を大切にされた指導を行う
- ・自ら学ぶことに喜びを持つ教育活動を行う
- ・生徒と共に、グローバルな視点に立った「生き方」を考える
- ・「環境が人をつくり、人が環境をつくる」の姿勢で取り組む
- ・家庭・地域との連携を密にする

本校では、平成23年度より、紙パック回収をして、宮城県石巻市立大川中学校に文房具など必要なものを送り続けてきましたが、残念ながら平成24年度末をもって大川中学校が廃校になってしまいました。今年度からは、石巻市の教育委員会へ紙パック回収の収益を義援金として送ることになりました。本年度もこの活動を継続していきたいと思っておりますので、地域の皆さまのご協力をお願いいたします。

努力目標

「基本的な学習・生活習慣の定着と育成」

- ①一人ひとりを大切にする授業づくり
- ②自分たちで支える学級づくり
- ③「あいさつ」からはじめる温かい人間関係づくり
- ④命を大切にする教育の充実

重点課題

- ・学習指導の充実（授業改善と家庭学習の充実）
- ・道徳・学級活動の充実
- ・不登校対策
- ・開かれた学校づくりの推進
- ・特別支援教育の充実とその具体的な手立ての共有化
- ・人間的なふれあいに基づく生徒指導
- ・安全・安心の学校づくり

播磨南中学校



▲赤松幸子 校長

はばたけ南っ子 目指せ「あ（あいさつをしよう） ひ（ひとの話を聞こう） る（ルールを守ろう）」



◀部活紹介

道徳・学活

- ・道徳的実践力、社会性、生きる力の育成
- ・学級会、委員会、生徒会活動の活性化

不登校対策

- ・家庭・スクールカウンセラー・スクールアシスタントとの連携
- ・不応適生徒への支援
- ・ほっとルーム、ふれあいルームの活用

学校教育啓発

- ・通信、たよりの発行
- ・HPの充実
- ・開かれた学校づくりの推進
- ・P T A 会員間の交流と研修

本年度の努力目標

「あいさつの励行」「授業の充実」「個が活きる学級づくり」

重点課題

学習指導

- ・分かる授業づくり
- ・教師間オープンスクール
- ・指導と評価の一体化
- ・評価方法の工夫
- ・個に応じた進路指導

6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	19日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成25年 2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25年7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 8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。			
3歳児健康診査	14日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 3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)
まんまクッキング(離乳食講習会)	4日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成25年1月~2月 生まれの乳児の親	*母子健康手帳 *申し込みが必要です。
2歳児育児教室	17日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成23年4月~ 6月生まれの幼児	*母子健康手帳

いきいき健康づくり

※年齢は平成26年3月31日時点

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
歯周疾患検診	通年(平成26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歳の町民 ※対象者には個別に 通知しています。	無料	協力医療機関に 電話で予約のう え、受診してく ださい。
内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
センター健診 (特定健診) (がん検診)	7日(金)、10日(月)、 13日(木)、19日(水)、 22日(土)、27日(木) 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歳以上の町民 (ただし ・乳がん検診 ・肝炎ウイルス検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳)	・肺がん(結核)700円★ ・胃がん1,400円★ ・大腸がん1,000円★ ・子宮がん1,200円★ ・骨粗しょう症500円 ・乳がん3,300円 ・肝炎ウイルス(B型・C型)1,000円 ・基本健診1,000円 ★印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に 1度の検診です。	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923
		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)	・特定健診 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。	
		後期高齢者医療保 険加入者	・後期高齢者健診 無料 ※後期高齢者医療被保険者証と介 護保険被保険者証を持参してく ださい。	
子宮がん個別 検診	通年(平成26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歳以上の町民 ※平成24年度に受診 された方は、受診 できません。	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。	加古川総合保健 センター(受診 券を郵送します) ☎079(429) 2923
検診料金の減免について ①生活保護世帯 ②町県民税非課税世帯 の方は、加古川総合保健センターに申し込み後、 印鑑(朱肉を使うもの)を持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください。				

内容	日時▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
健康相談	18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	13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

6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 10日(月)、17日(月)、24日(月)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

酒害相談

▶日時 10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 12日(水)、26日(水)
9:10~10:15
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

若者の心と体の相談

▶日時 10日(月) 13:00~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

歯の口の健康相談

▶日時 17日(月) 13:30~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

専門栄養相談

▶日時 19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】21:00~0:00

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ますので、不急の方はご遠慮ください。

広報はりま 25.6