

地域の身近な集会所などでシニア元気アップ(いきいき100歳体操)をしませんか!

『体が弱って介護が必要になるのは年のせいだから仕方がない』と思いませんか? いえいえ、いくつになっても生活に必要な筋力をつけることはできます。いきいき100歳体操は年齢を問わず参加することができ、みんなと一緒にわいわい楽しくできます。

皆さんの地域でいきいき100歳体操を始めるには

- 1. 仲間集め** おおむね10人以上で週1~2回、3ヵ月以上継続実施できる仲間を集めましょう
- 2. 場所探し** 会場の準備をお願いします
- 3. 道具の用意** 背もたれ付きの椅子を使います。CDまたはDVDを視聴できる機材も必要です
※必要な重錘バンドやDVDは役場から貸与します。
- 3. 指導員を呼ぶ** 保健師・運動指導員などが最初の4回まで技術支援にお伺いします

開催日時は、相談に応じます。ただし、木・土・日曜日、祝日を除く、午前9時から午後4時の間の約1時間です。

※地域の希望者が誰でも参加できる場づくりをお願いします。

開催中の「シニア元気アップ100歳体操」

すでに開催している地域は下記の通りです。

▶場所・開催曜日・時間

- 学園北公民館 木曜日 10:00~11:00
- セフレ集会所 木曜日 10:00~11:00
- 石が池公民館 木曜日 13:30~14:30
- 宮北公民館 木曜日 14:00~15:00



上記の地域にお住まいの参加希望者は、保険年金グループまでお問い合わせください。

- ▶申込み・問合せ 保険年金グループ ☎079(435)2582

2013健康いきいきフェア(夏)

“体力知って健康づくり!”

自分にチャレンジ『体力測定』

体力は年に1%ずつ低下します。体力測定は、現在の能力を評価して、その程度維持できているかを知るために大変重要です。

- ▶日時 7月15日(祝)9:30~14:00
- ▶場所 健康いきいきセンター3階大会議室

内容

- ▷体力測定 握力、長座体前屈、開眼片足立ち、上体起こし、椅子立ち上り
- ▷ショートレッスン
- ▷健康講座 健康づくりのための『アクティブガイド』講師 堀本雄生(健康運動指導士)

- ▶対象 16歳以上の日常生活に支障のない方(医師に運動を制限されていない方)
※当日の体調などにより実施種目の制限をさせて頂く場合がございます。
- ▶定員 60人
- ▶費用 1,000円

初めて施設を利用するの方には、初回講習無料券をさしあげます。継続利用の方には、調整療法(ペアストレッチ)体験チケットをさしあげます。

- ▶持ち物 動きやすい服、シューズ、タオル、水分補給用飲み物
- ▶締切日 7月13日(土)18:00
- ▶申込み・問合せ 健康いきいきセンター ☎079(435)5578

加古川医師会

第38回兵庫県健康大学「健康戦略2013」

- ▶日程 いずれも土曜日13:30~16:20(全6回)
9月7日、28日、10月5日、26日、11月9日、16日
- ▶場所 加古川総合保健センター 3階
- ▶定員 先着100人 ▶費用 1,000円
- ▶締切日 7月25日(木)
- ▶申込み・問合せ 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電話番号を書いて郵送でお申し込みください
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12
加古川医師会 ☎079(421)4301

一般社団法人 加古川医師会・加古川市加古郡外科医会 平成25年度 第3回 市民健康フォーラム 「関節リウマチについて」

早期に発見し、早期に治療を行えば、症状をコントロールし、関節破壊の進行を防ぐことができます。そのために、正しい知識を身につけましょう。

- ▶日時 7月20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 後藤義人(後藤整形外科)
- ▶内容・講師 「関節リウマチとは」後藤義人(後藤整形外科)
「関節リウマチの最近の薬物療法」中川夏子(甲南加古川病院 整形外科)
「関節リウマチの手術」武部健(甲南加古川病院 整形外科)
- ▶問合せ 申し込みは不要です
市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

65歳以上対象 巡回がん検診

ずっと付き合っていく大事な体を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。

▶日程・場所

7月24日(水)午前・午後	福社会館
7月27日(土)午前のみ	〃
7月23日(火)午前・午後	中央公民館
7月31日(水)午前・午後	〃
7月22日(月)午前・午後	蓮池小学校
7月29日(月)午前のみ	〃
7月30日(火)午前のみ	〃

※中央公民館の日程は65歳以下の方も特定健診とセットで受けられます。国民健康保険に加入している方は、ぜひ特定健診とのセット検診をお勧めします。

▶対象 65歳以上

▶内容 肺がん、胃がん、大腸がん検診

※巡回がん検診には、乳がん・子宮がん検診がありません。乳がん、子宮がん検診は、8月29日(木)の午後の婦人科検診をご利用ください。会場へは送迎バスを運行します。

バスの運行出発時間 播磨町役場 12:20
野添コミセン 12:30

※乳がん、子宮がんについては、2年に1度の受診です。

- ▶検診料金 肺がん検診 無料 胃がん検診 無料
大腸がん検診 無料 子宮がん検診 無料
乳がん検診 3,300円

※乳がん検診については検診料金の免除があります。生活保護法による被保護世帯に属する方または町県民税非課税世帯(世帯全員が町県民税非課税)に属する方は、加古川総合保健センターに申し込み後、受診1週間前までに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申請してください。

- ▶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 申し込み以外の健診についての問い合わせは、すこやか環境グループにお電話ください
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

大人の風しんの予防接種を助成します

大人の風しんが流行しています。特に20代~40代の男性に多く、妊婦が風しんにかかると、生まれてくる子どもが先天性心疾患や難聴・白内障など(先天性風しん症候群)にかかる可能性があります。先天性風しん症候群の発生を予防するため、予防接種を受ける機会がなかった方は、ぜひこの機会に予防接種を受けましょう。

- ▶助成期間 6月1日~平成26年3月31日
- ▶接種場所 播磨町・加古川市・稲美町・高砂市の協力医療機関
- ▶助成額 上限5,000円 ※5,000円を越えた金額を医療機関でお支払いください。
- ▶助成対象者 風しんにかかったことがなく、かつ、予防接種歴がない方で次のいずれかに該当する方
①妊娠を予定している女性または妊娠を希望する女性 ②妊婦の同居家族 ③希望する方
※昭和54年4月2日以降生まれの方は、風しんまたは麻しん風しん混合またはMMRの接種機会がありました。接種率の低いところもあります。まずは母子健康手帳で確認してください。
- ▶申込方法 7月1日から対象者に助成券を発行します。印鑑(あれば接種希望者の母子健康手帳)を持参し、すこやか環境グループ窓口または郵送で申請書を提出してください
※申請書は、町ホームページからダウンロードできます。

【償還払いの手続き】

上記対象者で6月1日以降に、①助成券を使用せず接種された方 ②協力医療機関以外で接種された方は、すこやか環境グループで償還払いの手続きを行ってください。

- ▶持ってくる物 接種済証、予防接種費用領収書、印鑑、振込口座がわかるもの(あれば接種された方の母子健康手帳)
- ▶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

減塩料理(高血圧症予防)

味も体も満足! 減塩料理を一緒に作ってみませんか。

- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
7月2日(火) 中央公民館
7月10日(水) 野添コミセン
7月17日(水) 南部コミセン
7月19日(金) 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)

男性料理教室

- ▶日時 7月13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 7月12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)

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)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	17日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成25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25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24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	5日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成23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	12日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22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	20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~、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 ※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)	2日(火)、8日(月)、 10日(水)、18日(木)、 26日(金)、30日(火) 2日(火)、26日(金)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 栄養相談	16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	11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

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 8日(月)、16日(火)、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

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)
9:10~10:15
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

若者の心と体の相談
▶日時 8日(月) 13:00~15:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

歯と口の健康相談
▶日時 22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 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】21:00~0:00
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。

お元気ですか?



はりま健康プラン(第2次)② 身体活動・運動 「アクティブに ホップ・ステップ 健康づくり!」

▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

運動を継続することによって、高血圧、糖尿病、脳こ
うそく、狭心症などの生活習慣病の発症や死亡を減らす
ことができます。また、転倒によって骨折し、介護が必要
となることを防いだり、運動によってこころの健康や
生活の質の改善に効果をもたらしたりします。

計画策定時のアンケート調査結果によると、10年前
と比べて1日に歩く歩数が大幅に減少しています。また、
適度な運動やスポーツをしている人は増えてきていま
すが、閉じこもりがちの高齢者の増加に伴い、要介護
になる危険性が高くなる方の増加が懸念されるなどの
問題があります。

生活習慣の中に、それぞれの年齢や身体の状態に応じ
た適度な運動を取り入れ、継続することで体力づくりと
健康増進を図りましょう。

《一人ひとりが取り組みましょう》

- ・子どもは、外で元気に楽しく身体を動かしましょう
- ・ストレッチ運動など手軽にできる運動を習慣化しま
しょう
- ・こまめに身体を動かしましょう

《地域で取り組みましょう》

- ・みんなで運動できる機会をつくりましょう
- ＜ワンポイントアドバイス＞
- ・自動車より徒歩や自転車を使いましょう
(10分=約1,000歩)
- ・エレベーターより階段を使いましょう
- ・テレビを見ながらや歯磨きをしながらなど、ながら運
動をしてみましょう
- ・掃除や庭の手入れなど、家事動作も運動として取り入
れましょう

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

自分の体力を 知ることとは…

人間が健康で生活していく
ためには一定水準の体力が必
要です。
体力とは、「人間の生存と
活動の基礎をなす、身体的
および精神的能力である」と
定義されており、身体が良く
動くというだけでなく、病気
にならないなど、健康と体力
は表裏一体をなすものといえ
ます。
江戸時代の人は、体力を「大
きな石をかつぐことができる
か」「一定の田んぼを耕せる

行動体力と防衛体力

体力は、大きく身体的要素
と精神的要素に分かれます。
さらに、身体的要素として行
動体力と防衛体力に分かれま
す。皆さんが通常使っている
「体力」という言葉は、行動体
力を意味します。行動体力に
は、行動を起こすために必要
な筋力(力を出す)や筋パワ
(力強さ)、行動を持続するた
めに必要な全身持久力(スタ
ミナ)や筋持久力(力を出し
つづける)、また行動を調整す
るために必要な柔軟性(身体
の柔らかさ)、平衡性(バラ
ンス)、敏捷性(すばやさ)、巧
緻性(上手さ)などがありま
す。また、防衛体力は、生活
していく上で必要な基礎的な
体力で各種のストレス(生物
的、物理的、化学的、精神的

か」などで一人前の社会生活
を営むための身体資源をもつ
ているかを見定めたそうです。
現代での体力は、「満足でき
る程度に筋作業を遂行する能
力」とWHO(世界保健機関)
で定義されており、日常生活
を無理なく過ごせるための重
要な要素になっています。

その速筋繊維の萎縮が顕著に
みられます。一生での体力の
変化をみると、行動体力は各
要素で異なりますが、ほぼ20
歳から30歳の時期がピークと
なり、防衛体力のピークは30
歳から35歳と考えられていま
す。
●健康な人は、体力レベルが
高い
●体力のある人は、よく運動
する
●健康状態は、体力レベルや
日常生活での活動量に影響
を与える
●自分の体力を知ることとは、
健康状態を知ること、
体力の向上は、生活の質の向
上であるといえます。