

**がん検診無料クーポン券の期限がせまっています**

平成25年6月に対象の方にお配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月末ですが、予約は1月末までとなっています。これからの時期、非常に混み合いますので、早めにご予約・受診してください。詳しくは、クーポン券を同封した書類をお読みください。紛失された方は、印鑑を持参しすこやか環境グループまでお越しください。  
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、お子さんの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 11~13歳未満の方(13歳の誕生日の前々日までに接種)
- 麻しん風しん混合
  - ▶2期対象者 平成19年4月2日~平成20年4月1日生(小学校就学前の1年間)
  - ▶期限 3月31日
  - ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

11歳(小学校5年生)の誕生日を迎えたら接種しましょう。

**受けられましたか？ 特定健診**

国民健康保険加入されている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 播磨町国民健康保険に加入している40~74歳の方
- ▶受診期限 2月末日 ▶費用 無料
- ▶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
- ▶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(受診票を紛失された方は、国民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)
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611
- 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。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試食、6ヵ月取り組む目標の設定、健康相談など
  - ▶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、加古川内科医会**

**平成25年度 第8回 市民健康フォーラム「心房細動(不整脈)による脳梗塞をおこさないために！」**

- ▶日時 1月25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 市川靖典(いちかわ内科循環器科)
- ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301
- ▶テーマ・講師 「Opening Remarks」市川靖典(いちかわ内科循環器科)、「心房細動とは」工藤順弘(くどう内科クリニック)、「抗凝固薬の治療の課題」若藤茂夫(若藤クリニック)、「脳梗塞の予防と抗凝固薬服用時の注意点」白木里織(加古川西市民病院 内科)

「いきいき100歳体操」とは、重りを使った筋力運動です。イスに座って30分ゆっくり手足を動かします。新しく教室を始めた方が3人集まれば開催を応援します。保険年金グループにお問い合わせください。

宮北地区の皆さんは、毎週木曜日の午後2時から3時まで、自治会公民館で元気アップ！中です。

きっかけは、運動を続けたけれど、ひとりでは続かないな、と考えた方が「素敵なインストラクターが来てくれるから一緒にしよう」と、いきいきサロンのボランティア仲間を誘いました。平成24年の11月から始め、いつの間にか1年が過ぎました。

写真には、ハツラツとした笑顔の女性陣しか映っていませんが、実は自治会や旦那様の協力もすばらしく、DVDを映すため2階からテレビを降ろしたり、チューナーをつないだりと、温かく、頼もしい支えがありました。

みんなでフォークダンスも楽しむ宮北の皆さんに体操の効果を感じ、「続けることで、1年前の体力を維持できている」「血圧が安定した」「80歳を過ぎてても続けられる」「サロンに参加していたら、体操にも誘ってもらって、うれしい」「みんなの顔を見るのが楽しみ」「週に1回の体操で生活リズムができてきている」と、明るい声が返ってきました。ご参加ください。



保険年金グループ ☎079(435)2582

**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7日(火) 中央公民館
  - 1月8日(水) 野添コミセン
  - 1月15日(水) 南部コミセン
  - 1月17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18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17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25~26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(日)	久葉整形外科 加古川市別府町石町 ☎079(436)6475	前田内科医院 加古川市東神吉町神吉 ☎079(432)8007		高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	大村耳鼻咽喉科 医院 稲美町中村 ☎079(496)5111
12月30日(月)	横山外科胃腸科医院 高砂市高砂町朝日町2丁目 ☎079(442)0377	松浦クリニック 加古川市尾上町長田 ☎079(422)3828		こばやし小児科 高砂市米田町塩市 ☎079(434)2288	松田耳鼻咽喉科 医院 加古川市加古川町 粟津 ☎079(422)3090
12月31日(火)	岡本クリニック 播磨町北本荘5丁目 ☎079(437)2271	まつうら内科 消化器科医院 加古川市野口町良野 ☎079(456)6888		みながわこども クリニック 加古川市平岡町 新在家 ☎079(456)0530	ふせ耳鼻咽喉科 高砂市荒井町東本町 ☎079(440)3060
1月1日(祝)	中村整形外科 高砂市北浜町西浜 ☎079(254)5533	河合医院 播磨町野添城3丁目 ☎078(941)2255		伴小児科 加古川市米田町平津 ☎079(432)2558	山根耳鼻咽喉科 医院 加古川市神野町石守 ☎079(456)6000
1月2日(木)	笠井医院 加古川市志方町志方町 ☎079(452)0549	くどう内科クリニック 加古川市野口町坂元 ☎079(425)0005		いなだ小児科 加古川市尾上町池田 ☎079(421)2168	黒石耳鼻咽喉科 医院 明石市魚住町錦が丘 4丁目 田口ビル3F ☎078(946)0082
1月3日(金)	かとうクリニック 高砂市米田町島 ☎079(433)2203	寺西内科 高砂市米田町米田 ☎079(431)6151		工藤内科小児科 加古川市別府町 新野辺北町1丁目 ☎079(437)2058	山村医院 加古川市加古川町 溝之口 ☎079(422)2829
	貞光病院 加古川市神野町石守 ☎079(423)8535	きたうらクリニック 加古川市野口町野口 ☎079(453)5888			
	高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100			
	横山整形外科 加古川市加古川町備後 ☎079(421)6998	玉田内科 加古川市平岡町新在家 ☎079(421)2500			
	東高砂胃腸外科 高砂市米田町古新 ☎079(432)1119	飯尾医院 高砂市米田町島 ☎079(431)0770			
	ほうらい外科胃腸科 加古川市加古川町木村 ☎079(420)7782	川西内科医院 加古川市平岡町二俣 ☎079(435)1600			
	きたざわ整形外科 高砂市米田町米田 ☎079(434)4777	大北・牛尾クリニック 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)1855			

※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7-21(姫路西消防署うら) ☎079(298)0119

# 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	15日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成25年 9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26年2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25年 3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	10日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成24年5・6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	17日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 10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	18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~、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)	8日(水)、11日(土)、 15日(水)、17日(金)、 23日(木)、28日(火)、 30日(木)  23日(木)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 40歳以上 ・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
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(9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 ☎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	21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	9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

## 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

<p><b>こころのケア相談</b> ▶日時 14日(火)、27日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p> <p><b>酒害相談</b> ▶日時 14日(火) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p>	<p><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 8日(水)、22日(水) 9:10~10:15 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002</p> <p><b>若者の心と体の相談</b> ▶日時 14日(火) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p>	<p><b>歯と口の健康相談</b> ▶日時 20日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003</p> <p><b>専門栄養相談</b> ▶日時 15日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002</p>
--	---	--

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?



## はりま健康プラン(第2次)① 健全な食生活の推進 「よく学び 楽しく食べて 豊かな未来」

▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

すべての住民が心身の健康を確保し、生涯にわたって“生き生き”と暮らすことができるようにするためには、何よりも「食」が重要です。しかし、近年、不規則な食事や栄養バランスの乱れによる生活習慣病の増加、子どもの肥満、思春期や若い世代のやせ願望など、様々な問題が顕在化しています。

なかでも計画策定時のアンケート結果を見ると20歳代男性の朝食欠食率は約3割を占め、毎日、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっていない人が中学生・高校生・成人で3割以上みられます。また、おやつや夜食などを1日3回以上食べる小学生・中学生・高校生がみられたり、緑黄色野菜・果物などを毎日食べる人が10年前より減少しているなど、大人だけでなく子どもの頃から、食生活の乱れがあることがうかがえます。

食習慣の基本は家庭が始まりであることを再認識し、子どもの頃から健全な食生活の実践を通じた健康づくりに取り組み、生活習慣病などを予防することが大切です。

### <一人ひとりの取り組み>

- 3食適量・バランスのとれた食事をとることが健康を保つ基本です。特に1日のエネルギー源となる朝食を抜くことがないように「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう
- 自分の適量を知り、食べ過ぎないように心がけましょう
- 食事は、薄味を心がけ、よく噛んで食べましょう

### <地域の取り組み>

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

# 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578

**プラス10から始めよう!**

健康日本21(第2次)では健康寿命を延ばすために、取り組み内容が示されています。普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム(筋力の低下などにより転倒や骨折しやすくなること)、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。そうすると、結果的に健康寿命(日常生活が自分で営むことができる期間)を延ばすことができます。

**めざせ! すっきりボディ やる気・本気の3カ月**

年末・年始は生活が不規則になりがちで、いつもよりもお酒を飲む機会が増えたり、「お正月だし、まあいいか」と食べる機会も増えると思いがちです。また、冬は体が本能的に脂肪を溜め込もうとするうえ、寒さで体を動かすのがおっくうになります。体を動かした

ご自身で取り組みやすい方法で、今よりも10分多く、毎日からだを動かしてみませんか? 《こんな「+10分」はいかが?》

- ・家の近くをサイクリング
- ・公園や運動施設を利用する
- ・地域のイベントに参加する
- ・ウインドウショッピングに出かける

今回は、いきいきセンターが、健康いきいきセンターの休館日を利用して、スタジオ、ジム、プールなどで体を動かします。

普段は、いきいきセンターは人が多くて、体のラインが気になるので恥ずかしいといわれる方も大丈夫、今回は参加者だけの教室になります。お友達などお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

▼日時 1月20日~3月24日の毎週月曜日  
▼時間 午前10時~11時30分  
▼場所 健康いきいきセンター  
▼対象 64歳以下の播磨町民  
▼内容 スタジオ、ジム、プールなど(その日によって異なります)  
▼費用 3千円(スタジオ、ジム、プール代込。プレゼント付)  
▼定員 20人  
▼問合せ・申込み 健康いきいきセンター ☎079(435)5578