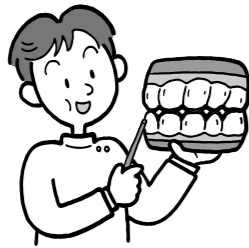


受けられましたか？ 歯周疾患検診 ～40歳・50歳・60歳・70歳の節 目に受けましょう～

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、この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歳になれる播磨町民の方
- ▶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 2月28日(金)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しやすいところできてしまいます。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。

- ▶持ち物
 - ・播磨町歯周疾患検診受診券
- ※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、お越してください。
- ・健康保険証
- ▶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科医会 平成25年度 第9回 市民健康フォーラム 「認知症について さりげなく、自然に、 それが一番の援助です!!」

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)との関連があるとされています。

認知症は早期発見と早期治療によって治療効果が期待できるので、日常生活の中でちょっとした変化に気づいたら、一人で悩まず専門家に相談しましょう。

- ▶日時 2月22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
- ▶テーマ・講師
「認知症の診断」九鬼克俊(いるか心療所)
「認知症の治療」藤田純(東加古川病院 精神科)
- ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

第8回禁煙支援フォーラム「子どもの未来・ 日本の未来、あなたの禁煙で変わります」

- ▶日時 3月2日(日) 14:00～16:00(13:00開場)
- ▶場所 加古川プラザホテル2階会場
- ▶内容
 - ・専門医によるたばこに関する相談(禁煙指導など)・ニコチンパッチの無料体験
 - ・禁煙情報のパネル展示
 - ・スモーカーライザーで呼気一酸化炭素濃度を測定
 - ・味覚テスト
 - ・禁煙啓発ポスター・標語優秀作品の展示
 - ・禁煙標語優秀作品への表彰式
 - ・防煙・禁煙・薬物乱用防止啓発劇「こころを開いて、輝く明日へ」(出演 麦の穂)
- ▶講演 「子どもたちをタバコから守るために」
- ▶講師 加治正行(静岡市保健所所長)
- ▶問合せ 加古川医師会 ☎079(421)4301

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

●スローフードを体験しよう(節約料理)

日本の伝統料理を作ってみませんか？

- ▶日時・場所
いずれも9:30～13:00
2月4日(火) 中央公民館
2月12日(水) 野添コミセン
2月19日(水) 南部コミセン
2月21日(金) 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)



●男性料理教室

- ▶日時 2月15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 2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)



40歳～74歳の播磨町国民健康保険加入者へ 特定健診結果提供のお願い

播磨町発行の特定健診受診票を用いずに他機関で健診を受けた方には、健診結果の提供をお願いしています。健診結果の提供にぜひご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

▶健診結果の内容

下記の項目が全てそろっている健診が対象となります
◎基本健診項目 身体計測(身長、体重、腹囲)・血圧・生化学検査(中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、AST、ALT、γ-GTP)・血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)・尿検査(尿糖、尿たんぱく)

▶健診結果の提供方法

健診結果のコピーをすこやか環境グループまで郵送していただくか、すこやか環境グループ窓口までお持ちください。こちらでコピーをとらせていただきます。

健診結果をご提供いただいた方には、健康づくり情報をお渡しします。

- ▶締切日 3月28日(金)
- ▶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、全国的に献血協力者が減少し、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がん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21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 播磨ライオンズクラブ
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

「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。

石が池地区の皆さんは、毎週木曜日の午後1時30分から2時30分まで、自治会集会所で元氣アップ中です。きっかけは、「身近な場所で、みんなで運動を続けたいな」と考えた方が、かわいい絵入りの案内で、ご近所さんをお誘いしました。それから1年以上続いています。写真は、昨年12月に開かれた自治会の交流会でメンバーの指導で体操した時の様子です。参加者も重錘バンドを付



石が池地区
地域でいきいき100歳体操



け、一緒に楽しみました。新しいメンバーも増えて元気な石が池の皆さんに体操の効果を知ると、「こむら返りで毎晩つらかったのが、少なくなった」「階段から落ちかけたけど、踏みとどまれた」「週1回、出かけてくるから、運動できる」「みんなに会えるのが楽しみ」と。ご近所の皆さん。お気軽にご参加ください。

2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 10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3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 4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 11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9月~10月 生まれの乳児の親	*母子健康手帳 *申し込みが必要です。

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
がん検診 基本健診	1日(土)、4日(火)、 8日(土)、10日(月)、 14日(金)、19日(水)、 25日(火)、27日(木)	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)	<ul style="list-style-type: none"> 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★ 乳がん 3,300円 骨粗しょう症 500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
特定健診	4日(火)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。	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)	<ul style="list-style-type: none"> 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	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	後期高齢者医療保険 加入者	<ul style="list-style-type: none"> 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(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。	<ul style="list-style-type: none"> 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	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

2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	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	歯と口の健康相談 ▶日時 17日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
酒害相談 ▶日時 10日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	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	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)② 食を通じた豊かな人間形成 「あいさつと みんなで囲む 楽しい食卓」

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

食事のマナー、伝統料理や家庭料理などの食文化は、家庭を中心に日常生活の中で受け継がれてきました。しかしライフスタイルの多様化や食の外部化などによって、家庭において家族一緒に食卓を囲む機会が減り、「孤食」や「個食」が増えているといわれています。

計画策定時のアンケート調査結果では、朝食を一人で食べる子どもは、小学5年生で2割弱、中学生で3割、高校生では5割以上を占めており、播磨町においても「孤食」が進んでいます。また、食事の手伝いをほとんどしない子どもは小学5年生では2割、中学生では3割、高校生では4割弱を占めるなど、食事づくりを通して、食べ物の大切さや家庭の味を、親から子へ伝達する機会も減少していることがうかがえます。

食を通して会話することやコミュニケーションをとることにより、食の楽しさを実感するとともに、食事づ

くりや農業・漁業体験などを通して、食への感謝の気持ちを育てる必要があります。

<一人ひとりの取り組み>

- 家族そろって食事を楽しみましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、箸の持ち方など、基本的な食のマナーを身につけましょう
- 子どもの成長に合わせた食事の手伝いを通して、家庭の味を親から子へ伝えましょう

<地域の取り組み>

- 一人暮らしの高齢者が、仲間と楽しく食事ができる機会を作りましょう
- 高齢者が地域の若い世代に、行事食や伝統料理の調理方法、食に関する様々な知恵を伝えましょう

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

運動を!

「ロコモタ」予防に
ロコモティブシンドローム(以下ロコモという)とは主に加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことをいいます。例えば、足腰が弱くなり立ったり歩いたりする移動が大変になってきた状態もロコモです。立って歩くことが困難になると移動能力が低下し、トイレに行けなくなる、衣服の着脱が困難になるなどの日常生活レベルを低下させます。日常生活レベルの低下は、メタボリックシンドローム(以下メタボという)や認知症を誘発する恐れもあり、寝たきり状態や介護が必要な状態になるリスクが高まるのです。

「ロコモタ」とは

ロコモとメタボを同時に予防すべきと考えられた造語です。ロコモとメタボは必ずしも合併して発症するとは限りません。

しかし、身体は運動して健康を保っていますので、どちらかになれば、当然もう一方のリスクが高くなるといえます。どちらにも悪影響を与えるとわかってるのが「肥満」です。肥満体型の場合、内臓脂肪が多く、高血圧・高脂血症であることが多いです。メタボに当てはまり、心疾患や脳血管障害の危険が高くなります。そして、肥満体型の場合には体重過多の傾向が強く、体重が多いとそれだけ運動器にかかる負担も増大し、症状が悪化しやすくなるため、ロコモを重症化させる恐れがあります。

減量や肥満予防に運動がすすめられるのは、運動そのものによるエネルギー消費(ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ水泳などの有酸素運動)に加えて、筋肉をつけて基礎代謝量を増やすことにより脂肪が燃えやすいくからたをつけるためです。

バランスのとれた生活習慣を心がけることで、適切な体重・体脂肪のコントロールを行うことができます。肥満を防ぐためにも、体重に加えて体脂肪のチェックも行うことが、健康維持の重要なカギとなります。

なるなどの日常生活レベルを低下させます。日常生活レベルの低下は、メタボリックシンドローム(以下メタボという)や認知症を誘発する恐れもあり、寝たきり状態や介護が必要な状態になるリスクが高まるのです。

「ロコモタ」とは

ロコモとメタボを同時に予防すべきと考えられた造語です。ロコモとメタボは必ずしも合併して発症するとは限りません。

しかし、身体は運動して健康を保っていますので、どちらかになれば、当然もう一方のリスクが高くなるといえます。どちらにも悪影響を与えるとわかってるのが「肥満」です。肥満体型の場合、内臓脂肪が多く、高血圧・高脂血症であることが多いです。メタボに当てはまり、心疾患や脳血管障害の危険が高くなります。そして、肥満体型の場合には体重過多の傾向が強く、体重が多いとそれだけ運動器にかかる負担も増大し、症状が悪化しやすくなるため、ロコモを重症化させる恐れがあります。

減量や肥満予防に運動がすすめられるのは、運動そのものによるエネルギー消費(ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ水泳などの有酸素運動)に加えて、筋肉をつけて基礎代謝量を増やすことにより脂肪が燃えやすいくからたをつけるためです。

バランスのとれた生活習慣を心がけることで、適切な体重・体脂肪のコントロールを行うことができます。肥満を防ぐためにも、体重に加えて体脂肪のチェックも行うことが、健康維持の重要なカギとなります。