

平成26年度 播磨町 すくすく健康づくりカレンダー

各行事の日程、会場については変更することがあります。
 毎月の広報「はりま」保健行事欄で日時、場所をもう一度お確かめください。
 ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
両親学級	①		24						22				
	②					23					28		
まんまクッキング		8			8			7			6		
健康診査	乳児健診	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
	対象者	H25.12生	H26.1生	H26.2生	H26.3生	H26.4生	H26.5生	H26.6生	H26.7生	H26.8生	H26.9生	H26.10生	H26.11生
	10ヵ月児健診	協力医療機関での個別健診											
	対象者	H25.6生	H25.7生	H25.8生	H25.9生	H25.10生	H25.11生	H25.12生	H26.1生	H26.2生	H26.3生	H26.4生	H26.5生
	1歳6ヵ月児健診		16		4		5		7		9		6
対象者		H24.9~10生		H24.11~12生		H25.1~2生		H25.3~4生		H25.5~6生		H25.7~8生	
3歳児健診	18	9	13	11	8	12	10	14	12	16	13	13	
対象者	H23.1生	H23.2生	H23.3生	H23.4生	H23.5生	H23.6生	H23.7生	H23.8生	H23.9生	H23.10生	H23.11生	H23.12生	

すくすく教室 ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

- 両親学級**
赤ちゃん誕生を心待ちにしているパパとママが、出産・子育てについて学ぶ教室です。2回で1コースです。それぞれ1回のみ参加も可能です。
▶持ち物 母子健康手帳
- 両親学級①** 妊娠中の歯の手入れ、妊娠中の過ごし方、子育て体験、妊婦シミュレーション
▶場所・実施時間 北部子育て支援センター 10:00~12:00
南部子育て支援センター 13:30~15:30
- 両親学級②** 妊娠中の栄養、子育て体験、先輩ママと参加者との交流
▶場所・実施時間 北部子育て支援センター 10:00~11:30
南部子育て支援センター 10:00~11:30
- てづくりママのまんまクッキング(離乳食講習会)**
お乳から幼児食へ。モグモグ、ゴックン。あせらずゆっくり赤ちゃんの力に応じた素材と調理の工夫で、食べることが大好きな元気な子どもに育てましょう。
▶実施時間 10:00~11:30 ※10月7日(火)のみ 14:00~15:30
▶場所 中央公民館
▶持ち物 母子健康手帳

健康診査のご案内 ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

- 乳児健診**
▶受付時間 13:00~13:20
▶場所 福祉会館
- 1歳6ヵ月児健診**
▶受付時間 13:00~14:00
▶場所 福祉会館
- 10ヵ月児健診**
▶場所 播磨町、稲美町、加古川市の協力医療機関
- 3歳児健診**
▶受付時間 13:00~13:30
▶場所 福祉会館



平成26年度 定期予防接種予定表

ヒブ、小児用肺炎球菌、BCG、
 四種混合(または、三種混合・不活化ポリオワクチン)、麻しん風しん混合、
 日本脳炎、二種混合

▶接種場所 医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・明石市・高砂市の協力医療機関)
 ※実施日については、医療機関ごとに異なりますので、接種に行く前に必ず協力医療機関へ予約してください。

種類	対象年齢	注意事項
ヒブ	生後2ヵ月~60ヵ月に至るまで	接種回数は、接種開始年齢により異なります
小児用肺炎球菌	生後2ヵ月~60ヵ月に至るまで	接種回数は、接種開始年齢により異なります
四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	1期初回(3回) 1期追加 ※計4回	生後3ヵ月~90ヵ月に至るまで(生後3ヵ月~12ヵ月がのぞましい) ※三種混合及び不活化ポリオ接種を受けていない方が対象です。
三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)	1期初回(3回) 1期追加 ※計4回	生後3ヵ月~90ヵ月に至るまで(生後3ヵ月~12ヵ月がのぞましい)
不活化ポリオ	1期初回(3回) 1期追加 ※計4回 ※生ポリオを接種した回数により、接種回数が異なります	生後3ヵ月~90ヵ月に至るまで(生後3ヵ月~12ヵ月がのぞましい) 標準的には1期初回は3~8週間の間隔で3回接種します。追加接種は、1期初回終了後、6ヵ月以上の間隔をおいて1回接種します ※任意接種で不活化ポリオワクチンを1~3回接種されている方についても、対象年齢であれば、不足分を接種することができます
BCG	生後1歳に至るまで(生後5~8ヵ月がのぞましい)	
麻しん風しん混合	1期 2期	1期 生後12ヵ月~24ヵ月に至るまで 2期 満5~7歳未満で小学校就学前の1年間(平成20年4月2日~平成21年4月1日生)
日本脳炎	1期初回(2回) 1期追加 ※計3回 2期	生後6ヵ月~90ヵ月に至るまで(3歳がのぞましい) 満9歳~13歳未満(9歳がのぞましい)
二種混合(ジフテリア・破傷風)	満11~13歳未満(11歳がのぞましい)	

医学的な理由で長期にわたり療養が必要な方で、接種年齢での定期予防接種が困難な場合は、ご連絡ください。
 保護者が特別な理由で、予防接種を受ける子どもに同伴できない場合、保護者の代わりとして子どもの健康状態を普段からよく知っている家族の者などが同伴することで接種できます。なお、保護者以外の方が予防接種に同伴される場合は、保護者からの委任状が必要となります。委任状は、協力医療機関、役場の窓口でお渡しします。ご理解とご協力をお願いします。
 ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

情報のページ

催し&施設ガイド

保健と健康

播磨町の教育

その他

情報のページ

催し&施設ガイド

保健と健康

播磨町の教育

その他

4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 ▶福祉会館	平成25年12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5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6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	18日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成23年1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)	8日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成25年11月~平成26年1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27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27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。
子宮がん検診	通年(平成27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歳以上の女性 ※前年度に受診された方は、受診できません。	子宮頸部がん 1,500円	加古川総合保健センター(受診券を郵送します) ☎079(429)2923

内容	日時▶場所	対象者	備考 (*は持参するもの)
健康相談	15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	10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

4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

酒害相談 ▶日時 14日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	こころのケア相談 ▶日時 14日(月)、28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 9日(水)、23日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
専門栄養相談 ▶日時 16日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002		

平成26年度 播磨町 いきいき健康づくりカレンダー

各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報「はりま」保健行事欄で日時、場所をもう一度お確かめください。
▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康教室			25	23	27	24	22	26	24	28	25	
健康・栄養相談	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
糖尿病相談	10	8	12	10	21	11	9	13	11	8	12	12
健診結果説明会								20				26
特定健診	5~2月加古川総合保健センター・協力医療機関で受けられます。詳しくは5月号広報と同時に配布する「播磨町健診のご案内」をご覧ください。											
特定健診(中央公民館健診)				17,18					8,9		9	
歯周疾患検診	4月1日~2月28日											
子宮がん個別検診	4月1日~2月28日											
巡回がん検診												

7月17日、18日……中央公民館 7月26日、30日、31日……福祉会館
7月19日、22日、23日……野添コミセン

いきいき(大人の健康づくり)教室 ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

- 健康教室(予約必要)
1年を通して、健康づくりについて一緒に学びましょう。終了された方には、修了証をお渡しします。
▶時間 10:00~11:30
▶場所 健康いきいきセンター
- 健康・栄養相談(予約必要)
健診の結果で気になることがある方、脂質異常症・糖尿病と言われたがどうしたらいいの?と言われる方、健康・食事に関する相談をお受けします。
▶日時 毎月第3火曜日13:30~15:30
▶場所 福祉会館
▶持ち物 健診結果、食事記録
- 糖尿病相談(予約必要)
糖尿病の治療中の方、糖尿病予備群などで食生活が気になる方など、糖尿病に関する食事について糖尿病療養指導士が相談をお受けします。
▶日時 毎月第2木曜日13:30~15:30
▶場所 福祉会館
▶持ち物 健診結果、食事記録
- 特定健診
▶対象 4月1日時点で播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の方
※40~64歳の対象者には5月下旬、65~75歳の対象者には6月下旬に案内を送付します。
▶場所 加古川総合保健センター、中央公民館、協力医療機関
▶申込み 案内が届いてからお申し込みください

がん検診(肺、胃、大腸、子宮、乳がん)

18歳以上の播磨町民の方ならどなたでも受けられます。(ただし、乳がん検診は40歳以上の方が対象です。乳がん・子宮がんは2年に1回の受診となるため、平成25年度に受診された方は受診できません)
▶場所 加古川総合保健センター
▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
※子宮がん検診は、加古川市、稲美町の産婦人科協力医療機関でも受けられます。

月1回程度、会場までの送迎バスを運行しています。バスを希望される方は、必ず申し込み時にあわせてお申し込みください。

歯周疾患検診

▶対象 今年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方 ▶場所 2市2町の協力医療機関
▶申込み 4月上旬に送付する案内をご覧のうえお申し込みください

いきいき仲間

「われらいきいき仲間」いきいき100歳体操で元気アップに取り組むステキな皆さんをご紹介します。

大中東地区の皆さんは、毎週月曜日の午後1時30分から2時30分まで、自治会公民館で元気アップ中です。

きっかけは、町のモデル教室で体操を体験し、「膝が痛くて歩くのがつらかったけど、少し良いような気がする」「靴下を立て履けるようになった」など、体に合うようだから続けてみよう、同じ地区

「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。

保険年金グループ ☎079(435)2582



大中東地区 地域でいきいき100歳体操

の参加者で昨年8月から始めました。最初は、CDの音に合わせての体操でしたが、最近では自治会がプロジェクターを購入したので、DVDを見ながらできるようになりました。「覚えやすいので新しい人も誘いやすくなったね」と笑顔が広がっています。写真には映っていませんが、実はDVDの設置や公民館の開け閉めなど、やさしい手の思いやりにも支えられています。

ご近所の皆さん。お気軽にご参加ください。



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)④ 食育活動の推進と連携体制の強化「広げよう！みんなで取り組む 食育の輪」

住民自らが食育に関する活動を実践していくためには、一人ひとりが食を大切にすることをともに、食に関する正しい知識を身につけ、食への関心を高める必要があります。

食育の実践を進めるためには、関係者がさらに連携を深め、日々の生活の中で取り組むことのできる環境づくりを進めていく必要があります。

●食への関心を高めるため、各種機会において食の大切さの啓発を行います。

●国(6月)及び兵庫県(10月)の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」の周知と定着を図ります。

兵庫県の「食育月間」の今年度のテーマは、「バランスのよい朝ごはんを1日を元気にスタート！」です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、頭がすっきりして、仕事や勉強への集中力が高まります。また、肥満の予防

や、1日のリズムを整えることにも有効です。バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に始めましょう。ごはんやパンだけでなく、サラダやおひたしなどの野菜料理、卵料理、果物など、いつもの朝ごはんにもう1品プラスしてみましょう。主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

- 主食 ごはん(米)・めん類・パンなどの穀類が主材料の料理
- 主菜 魚、肉、大豆・大豆製品を主材料とする料理
- 副菜 野菜・イモ・海藻・キノコなどを主材料とする料理
- 汁物 野菜・イモ・海藻・キノコなどを主材料とする料理
- 牛乳、乳製品
- 果物

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

歩けば、本当に健康によいのか？

加齢と共に筋力が落ちて歩幅が短くなり、歩行速度と歩行機能が低下します。歩行速度が遅い人は、4年間で6〜7人に1人の割合で生活機能が低下し、その結果、転倒が多くなり、死亡率が高くなります。

の身体活動は大変重要になってきます。

65歳以上の高齢者約5千人を10年以上にわたって追跡調査している「中之条研究」で以下のことが明らかになっています。

健康づくりに必要な身体活動量(歩数・中低度以上の活動時間)

①メタボリック症候群の予防・抑制
75歳以上では1日8千歩20分以上、75歳未満では1日1万歩30分以上で、特に高血圧と高血糖の症状がほとんど見られませんでした。

②体力全般の低下の予防・抑制
1日8千歩20分以上で、特に年をとるほど膝伸展力や歩行速度などの下肢機能の低下が有意に抑制できることが示されました。

③骨粗しょう症・筋減少症などの骨格系疾患の予防・抑制
1日7千歩15分以上で、筋骨格系機能の低下が有意に抑制できることが示されたほか、骨粗しょう症の症状がほとんど見られませんでした。

④生活機能低下の予防・抑制
1日5千歩75分以上で、生涯にわたり自立した生活を継続できる可能性が高まること示されました。

⑤うつなどの心の障害の予防・抑制
1日4千歩5分以上で、不安や抑うつなどの症状がほとんど認められませんでした。

※中強度以上の活動時間とは、1日の中でウォーキングなどの速度以上の時間です。

疾病予防や老化予防のための健康づくりをはじめる前に、まず自分の身体活動を把握しましょう。

「1日の歩数が6千歩未満の人は、歩数2千歩。中強度以上の活動時間5分」「6千歩から1万歩までの人は2千歩10分」を目安に活動の量と質をバランスよく増やしましょう。

歩数が2千歩、中強度以上の活動時間が5〜10分増えた生活を継続すると、自身で体調の変化が感じられるはず。ただし、疲れた時は休息をとり、体調が悪い時は無理せず

播磨町の教育 基本理念

古代から未来へ

いきいき きらめく人づくり

基本方針

1. 自立して社会で生きていく力を育てる
2. 家庭・学校園・地域社会との連携を密にし、きめ細かな取り組みを進める
3. わがまちふるさと播磨町に誇りをもち、生涯にわたって、いきいきと学び続ける機会や場をつくる

本年度も学校園及び教育総務グループ・学校教育グループ・生涯学習グループの取り組みについて広報はりまを通してお伝えいたします。

4月号は、年度のはじめにあたり「播磨町の教育」について重点項目と具体的な取り組みをお知らせします。

▶問合せ 播磨町教育委員会
 教育総務グループ ☎079(435)0533
 学校教育グループ ☎079(435)0545
 生涯学習グループ ☎079(435)0565



徳

(進んでおいさつをしよう)

豊かな心で人権を尊重し、自覚と責任をもち、主体的に行動する人

- 道徳教育の充実を図り「心の教育」を推進します
- 「いのちを大切に教育」の充実を図ります
- いじめや虐待、不登校などの人権課題解決への取組を推進します

体

(進んで体を鍛えよう)

健やかな体をもち、あらゆる命を大切にする人

- 生涯にわたる健康の基礎を培う学校保健の充実と、体力づくりを推進します
- 様々な危機から自ら身を守る能力を育成します
- いつでも、どこでも、だれもが参加でき、「する」・「みる」・「ささえる」スポーツ活動の催しを提供します



知

(進んで学習をしよう)

夢や志をもち、生涯学び続ける人

- 保育園・幼稚園・小学校・中学校の連携を進め、「学び」と「育ち」を充実させる教育を推進します
- ふるさと播磨町に愛着と誇りがもてる、温かなふれあいのある学習環境を創造します
- 学校と家庭が連携して、発達段階に応じた教育を推進します