

防災バスツアー

播磨町近隣に住む外国人の方々に防災の方法を体験していただくバスツアーです。明石の町も散策します。

▼日時 11月16日(日) 午前9時〜午後4時(役場集合)

▼行き先 明石市防災センター、明石天文学館など

国際料理教室 中華料理

中国語講座で指導くださっている莫先生に中国の家庭料理を習います。簡単で美味しい中華料理を作ってみませんか？

播磨町五学童父母会連絡会 学童バザー

日用品、手作り品、リサイクル品のお買い得なバザー。小さな子どもも楽しめるゲームコーナーもあります。



播磨町五学童父母会連絡会

学童バザー

▼日時 11月30日(日) 午前10時〜正午

いなみ野祭

▼日時 11月15日(土)、16日(日) 午前9時30分〜午後3時

▼問合せ 兵庫県いなみ野学園 079(424)3342

健康いきいきフェア(秋)開催!

秋の運動シーズンをいきいきセンターで丸1日楽しませませんか?会議室、ジム、スタジオ、プール、お風呂...全館使ってエクササイズ&リフレッシュ!

Table with 3 columns: 場所, 午前, 午後. Rows include 大会議室, スタジオ, 第1会議室, 第2会議室, 館外.

▼持ち物 室内用シューズ、タオル、水分補給用の飲み物

いざいクリスマスフェスティバル

健康いきいきセンター、年に一度のスペシャルビッグイベント「クリスマスフェスティバル」が今年もやってきます。

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

●『米料理』(ご飯の良さを見直して) お米料理を作って食べて、健康・文化・環境などの様々な面からお米の良さを見直してみましょう。

▶日時 11月11日(火) 9:30~13:00

●男性料理教室

▶日時 11月15日(土) 9:30~13:00

●子育てママの料理教室

▶日時 11月14日(金) 10:00~13:00

一般社団法人 加古川医師会 平成26年度 第6回 市民健康フォーラム「前立腺ガンのお話~中高年の男性が注意すべき病気のひとつです~」

▶日時 11月22日(土)14:00~16:00

兵庫県立加古川医療センター 第6回県かこ県民フォーラム「がんを知って先手を打とう!~自分のために 大切な人のために~」

▶日時 11月15日(土) 14:00~16:00

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

11月8日は、「11(いい)8(歯)」にちなんで、「いい歯の日」です。

▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる播磨町民

▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市の医療機関)

▶受診期間 平成27年2月28日(土)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)

▶費用 無料

第4回エンジョイ・ウォーキング

▶日時 11月24日(祝)

▶その他 途中の駅からの参加・現地で合流するのも可能。



11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26年 7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12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26年 1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カ月児健康診査	7日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成25年3月~4 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	14日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成23年 8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	22日(土) 10:00~12:00 ▶北部子育て支援センター	出産予定のご夫婦	妊娠中の歯の手入れ、妊娠中の過ごし方、 子育て体験、妊娠シミュレーション

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。

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	費 用	申 込 み
がん検診	6日(木)、12日(水)、18日(火)、 22日(土)、26日(水)、29日(土)、	18歳以上の住民 (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
センター 基本健診	12日(水)は、 加古川総合保健センター までバスを運行します。 12:30発 播磨町役場 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)	・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。	特定健診、後期高齢 者健診の対象者には、 受診票を送付してい ます。申し込み時に は、受診票が必要と なります。 受診票を紛失した方 は、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。
特定健診	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 険加入者で生活習慣 病の治療をしていない方	・後期高齢者健診 無料 ※受診票、後期高齢者医療被保険者証と介護 保険被保険者証(該当者のみ)が必要です。	
後期高齢者 健診				
子宮がん個別 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歳以上の町民 ※平成25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

11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)、25日(火)
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)
9:10~10:20
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

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) ⑦健康チェック 「一に健診 二に検診 毎年受けて健康管理」

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

皆さんは、どこかで特定健診を受けていますか?
働いている人は、職場で健康診断を受ける機会がありますが、主婦や退職されて在宅の方は、健診を絶対受けないといけないというものではありません。ですので、播磨町の特定健診の受診率は32%前後と、働いている人と比較すると非常に低くなっています。でも、なぜ特定健診を受けないといけないのでしょうか?受診率を上げるため?ではありません。自分の健康を皆さん自身で管理していただくためです。健診結果を見てみると、約8割の方が何らかの異常所見を有しています。特にLDLコレステロールやヘモグロビンA1cなど、動脈硬化を進行させるものが高値であり、生活習慣病になる可能性が非常に高い状態です。播磨町は、県内でも健康寿命が短いという結果がでているのは、この結果からもわかることです。健診結果から普段の生活習慣を見直し、健康寿命の延伸を図ることが大切です。では、がん検診についてはどうでしょうか?

播磨町のがん検診受診率は、下記の通りです。
がん検診からは毎年胃がんは1~2人、肺がん・乳がんは3~5人、大腸がんは5~7人の人が発見されています。毎年80~100人の方が様々ながんで死亡されていますが、受診率が上がれば、もっと多くのがんを早期に発見でき命を落とさずにすんだかもしれません。がんは、早期には自覚症状がないので、症状が現れたときには、進行している場合があります。日ごろからの生活習慣と年に一度のがん検診が予防の手段になります。もっと自分のからだに関心を持ち、健康に過ごせるよう努力しましょう。

平成24年度の計画策定時のアンケート調査による受診率

	平成24年度	平成34年度目標
胃がん検診 (40~69歳)	32.0%	40%
肺がん検診 (")	29.6%	40%
大腸がん検診 (")	37.7%	40%
子宮がん検診 (20~69歳)	34.5%	50%
乳がん検診 (40~69歳)	33.8%	50%

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

運動の疲れをとる マッサージ

秋も深まり、ウォーキングなど、野外での活動がしやすい季節になりました。運動の後は、足のマッサージで筋肉の疲れをほぐすと疲れが翌日に残りにくくなります。また、血液やリンパの流れが改善され、むくみ予防、解消にもつながります。入浴後に足裏、甲だけでなく、アキレス腱やふくらはぎ、かかとも行うとより効果的。マッサージが終わった箇所はタオルや毛布をかけて体温の低下を防いでください。

足のマッサージ方法

- ①足の裏
足指のつけ根から土踏まず、かかとまでこぶしや両手で押す、叩く、もむなどしてほぐす。かかとは疲れがでやすいので、やさしく時間をかけてほぐす。
- ②足の甲
両手の親指で、足指のつけ根から足首へと向かって押す。また、親指と人差し指のつけ根、小指と薬指のつけ根の間は疲れがたまりやすいので、ゆっくりとしかりほぐす。
- ③アキレス腱・ふくらはぎのマッサージ方法
①アキレス腱
アキレス腱を指でやさしくつまむようにほぐす。
②ふくらはぎ
ふくらはぎの筋肉と骨の境目をやさしく押して下から上へほぐす。また、ふくらはぎの側面を手のひらのつけ根で軽く筋肉をゆすりながらほぐす。
- ④マッサージのポイント
マッサージは、心臓から遠い末端の部分から近い方へ向かって行うことで、血行やリンパの流れが促進さ

れます。
・お風呂に入りながらマッサージをするのも効果的です。40度程度のお湯につかりリラックスしてマッサージ効果が高まります。
足には多くのツボがあります。それぞれの症状により、指圧するつぼの位置も変わってきます。また、ツボはからだの両側に左右対称に位置しています。からだの両側を必ず指圧するようにしてください。指圧の加減は、「痛いけど気持ちよい」程度の力で呼吸に合わせて押しいきましょう。

いきいきセンターではこの秋、野外でおこなうプログラムを充実させています。9月は姫路城でウォーキング&エクササイズ、10月には、野外でのモーニングヨガやグラウンドゴルフの大会を開催しました。11月24日(祝)に、第4回目となる野外ウォーキングイベントを開催します。皆さんと一緒に秋の紅葉を見ながら、ウォーキング&エクササイズをしてみませんか?