

# 8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27年 4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27年9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) ※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。	平成26年 10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
3歳児健康診査	21日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成24年 5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) 13:30~15:30 ▶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 *妊娠中の歯の手入れ、妊娠中の過ごし方、赤ちゃん人形抱っこ体験、妊婦シミュレーション
まんまクッキング	11日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成27年3月~ 4月生まれの乳児	*母子健康手帳 事前の申し込みが必要です。

いきいき健康づくり ※年齢は平成28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28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	11日(火)・21日(金)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 ※バスの利用は予約が必要です  10日(月)、11日(火)、18日(火)、 21日(金)、26日(水)、28日(金)  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 加古川市加古川町篠原103-3 (JR加古川駅北側)	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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>肺がん(結核) 700円★</li> <li>胃がん 1,400円★</li> <li>大腸がん 1,000円★</li> <li>子宮がん 1,200円★</li> <li>骨粗しょう症 500円</li> <li>乳がん 3,300円</li> <li>肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円</li> <li>胃がんリスク検査 無料</li> <li>基本健診 1,000円</li> <li>★印は、65歳以上は無料です。</li> <li>※乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。</li> </ul>	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923  特定健診、後期 高齢者健診対象 の方には受診票 を5月下旬に郵 送しています。 4月2日以降に国 民健康保険に加入 された方、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。
		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 被保険者証が必要です。	加古川総合保健 センター (受診券を郵送 します) ☎079(429) 2923
		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 ※後期高齢者健診受診票、後期高 齢者医療被保険者証が必要です。	
子宮がん個別 検診	通年(平成28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(8医療機関)	18歳以上の町民 ※平成26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。	
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	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	20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

## 8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 3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) 9:10~10:20 ▶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ますので、不急の方はご遠慮ください。

## 予防接種、忘れていませんか?

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。この機会を忘れずに接種しましょう。

まだ接種がお済みでない方は、夏休み等を利用して、お子さんの体調の良いときに接種してください。

対象者には予診票を送付しています。転入などで予診票をお手元にない場合は、お問い合わせください。

### ●麻しん風しん混合(2期)

▶対象 平成21年4月2日~22年4月1日生  
(小学校就学前の1年間)

▶接種期限 平成28年3月31日

### ●二種混合(ジフテリア・破傷風)

▶対象 11~13歳未満の方

※11歳(小学校5年生)の誕生日を迎えたら、忘れずに接種しましょう。

### ●日本脳炎

(1期)

▶対象 6ヵ月~生後90月(7歳6ヵ月)に至るまで

▶標準的な接種期間

1期初回:3歳に達した時から4歳に達するまでの期間

1期追加:4歳に達した時から5歳に達するまでの期間  
(1期初回終了後おおむね1年後)

(2期)

▶対象 9歳以上13歳未満

▶標準的な接種期間

9歳に達した時から10歳に達するまでの期間

(経過措置)

平成17年度から平成21年度にかけての接種の積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の接種を受ける機会を逃した人に対して、経過措置があります。

▶対象 平成7年4月2日~平成19年4月1日生

▶接種時期・方法 20歳未満までに合計4回接種

※明石市の医療機関で接種を希望される方は、事前に母子健康手帳と予診票をお持ちのうえ、役場すこやか環境グループにお越しください。

▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

## 第11回AED心肺蘇生講習会 ~あなたも救える突然死~

▶日程 9月27日(日) 9:30~12:30

▶場所 加古川総合保健センター

▶内容 AEDを使用した心肺蘇生法

※受講者には修了証を交付します。

▶定員 先着50人

▶申込み・問合せ 用紙に①救急講習申込、②氏名・ふりがな、③生年月日、④性別、⑤職業、⑥郵便番号・住所、⑦電話番号を書いてFAXで加古川医師会まで申し込んでください  
加古川医師会 ☎079(421)4301  
FAX 079(421)4303

## 一般社団法人 加古川医師会、加古川内科医会 平成27年度 第4回 市民健康フォーラム 「認知症行動心理症状のメカニズム ~認知症でも心は生きている~」

認知症の症状は、記憶障害・見当識障害・理解力、判断力の低下などの「中核症状」とそれに伴って現れる徘徊・物盗られ妄想・幻覚と錯覚などの「周辺症状」に分けられます。認知症は「治す」ことはできませんが、「緩和する」ことができる病気です。本人の形成している世界を理解し、大切にすることによって、認知症を発症したとしても自分らしく生きられることを理解し、さりげなく優しいサポートを心がけましょう。今回は専門の立場から分かりやすく説明します。お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

▶日時 8月1日(土)14:00~16:00

▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかがわ)1階 マリンガホール

▶司会 中田邦也(中田医院)

▶講師 西村正二(西村医院)、藤岡武人(藤岡内科医院)、坂本明(地域包括支援センターかがわ西センター長)

▶問合せ 事前の申し込みは不要です。  
市民健康フォーラム事務局  
☎079(421)4301

## 加古川歯科保健センター 保健指導のご案内

むし歯になりにくい生活習慣を身につけていただくために、加古川歯科保健センターでは、子どもを対象に『歯科健診・ブラッシング指導・フッ化物歯面塗布(予防処置)・歯科保健指導』を行っています。

初めての方は歯科健診とブラッシング指導を行い、ご希望によりフッ化物歯面塗布(予防処置)も行います。その後は個人に合わせた間隔で継続指導を行っています。

▶指導日 月に1~2回の火曜日

▶場所 加古川歯科保健センター

▶費用 歯科健診+ブラッシング指導 1,000円  
フッ化物歯面塗布(予防処置) 1,000円

▶申込み・問合せ 予約制になっていますので、下記にお電話ください  
加古川歯科保健センター  
☎079(431)6060







西幼稚園では、毎年、そのなかよし家族で、夏野菜を植えています。今年も、ミニトマトを植えました。毎日水やりをすることで、ミニトマトの生長に気付き、知らせ合っています。「見て！8個もできてる！」「ほら！赤ちゃんで育てる！」と、年長児が、年中児・年少児に知らせる姿に、年長児らしさを感じます。「ミニトマトができたから、小さい組さんから持って帰りね！」と、収穫したミニトマトをどうしようかと、考えた年下の友達を思いやった姿も見られます。ミニトマト、早く赤くなれ！

おいしいミニトマトにな～れ!



播磨西幼稚園

修学旅行を終えて～

播磨南中学校



5月31日～6月2日、3年生は、沖縄へ修学旅行に出発しました。1日目平和学習。ひめゆり平和祈念資料館、沖縄県平和祈念資料館を見学しました。事前に道徳の授業で平和学習に取り組みました。平和の礎を見学したときには、県ごとに刻まれた戦死された方の名前の多いことに言葉をなくしてしまいました。数々の沖縄戦の資料を実際に目にし、改めて戦争の悲惨さ、平和を守っていくことの大切さを考えさせられた一日でした。

2日目体験活動。午前中に美ら海水族館の見学、午後からは「もとぶ元気村」でのマリノアおよび文化体験をしました。ライフジャケットを身に着け、元気よく海へ。迫力のバナナボート、みんなで力を合わせてサバニ体験、コーラルビュークルージングでは海の中の色とりどりの魚を見ました。海辺の砂や貝殻でデザインしたジェルキャンドル作りも楽しかったです。

3日目班別活動。最終日は、国際通りの班別行動で国際色豊かな店をまわりながら、沖縄の食文化や生活を感じることができました。海ブドウ、豚足、三線…普段、私たちが目にしないものもたくさんありました。どの班も集合時間と約束を守って行動できました。

多くのことを学び、楽しく体験し、いっそう学年の絆を深めることのできた3日間でした。



修学旅行～感謝の気持ちを持ちながら～

播磨西小学校



6年生の児童たちは、5月28日、29日に修学旅行で京都、奈良を訪れました。



1日目。観光客の列を進み、やっとの思いで見ることができた金閣寺の輝きに、児童たちは、目を丸くし歓声を上げていました。午後は、楽しみにしていた「鈴鹿サーキット」で、心ゆくまで楽しい時間を過ごしました。

2日目は、ホンダの自動車工場で、自分たちがよく知っている自動車が、実際に目の前で組み立てられる様子を興味津々に見学していました。また、若草山でかわいい子鹿と楽しくふれあい、東大寺や法隆寺では、遥か昔に造られた歴史的建造物を目の当たりにして、スケールの大きさや雰囲気魅了されていました。

「感謝の気持ち」をテーマにした修学旅行を終えて、児童に気持ちを聞くと、旅行に行かせてくれた家族、送り出してくれた学校の仲間や、先生方、旅先でお世話になった方々への感謝の言葉を口々に語っていました。そのような思いを持たれた児童たちの表情は頼もしく、今後の学校生活でも西小学校の顔として、更に活躍してくれることと思います。

お元気ですか?



問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

「ながら運動」してみませんか?④

蒸し暑い日が続いておりますが、夏バテはされていませんか?5月から始まった「ながら運動」の紹介ですが、前回までは足腰を鍛える運動を中心にお話してきました。今回は少し視点を変えて、体幹(腹筋・背筋)を意識する運動をご紹介します。

- 台所で行える運動**  
前回の足腰を鍛える運動でもご紹介した場所です。体幹を意識する場合、食器を洗う時や食材を準備している時などに身体をひねる運動をプラスすることで「ながら運動」をすることができます。
- 洗濯の時にできる運動**  
洗濯物を移動させたり竿に干したりと、何かと動きのある家事動作です。洗濯物をかごや洗濯機に移す際、洗濯物を干す際に身体をひねる運動を意識すると良いでしょう。また濡れた洗濯物を運ぶカゴを両手で持って移動すると、片手で運ぶより腰を痛めずに体幹を鍛えることができます。

- 座っている時にできる運動**  
ご飯を食べたりテレビを見たりする時は、ついリラックスして座りやすいため、背もたれにもたれているか、いわゆる猫背の状態で座っていることが多いと思います。少しお腹に力を入れて姿勢を正した状態で座っているだけでも腹筋を使います。ただしお腹を前へ突き出すまで意識しすぎると腰を痛めますので、背中を真っ直ぐ伸ばすイメージで行ってください。
  - 立っている時・歩いている時にできる運動**  
座っている時と同じように、姿勢が良くなるよう腹筋に軽く力を入れておくことで「ながら運動」が行えます。買い物や散歩など歩く時も腹筋を意識してみてください。
- いかがでしたか?前回までお伝えした運動を組み合わせてすることで更に効果が期待できます。「ながら運動」で運動を意識する習慣をつけ、無理なく身体を鍛えましょう。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079 (435) 5578

乳幼児の熱中症について

熱中症は、運動や暑熱から体に様々な健康障害をおこす病気の総称です。日射病や熱射病と呼ばれているものは、重症の熱中症のことですが、その他にも「熱けいれん」「熱疲労」と分類されるものも総称して熱中症と呼ばれます。その熱中症ですが、どの年代の方々もかからないよう注意をする必要がありますが、特に自分では予防策がとれない乳幼児は大人が予防をしてあげなければなりません。生まれたばかりの赤ちゃんや乳幼児は大人より新陳代謝が活発で体温が高く、しかも大人と比べて汗腺の発達が未熟なため、うまく体温の調節ができず、外気温の上下と共に赤ちゃんの体温も一緒に上下してしまいます。ベビーカーのフードで日差しを遮っているからといってもこの夏のアスファルトの温度は60度近くにもなっている場合がありますのでベビーカーに乗っている赤ちゃんと乳幼児の熱中症予防

- ・水分補給をする
- ・衣類や室温調整をする
- ・帽子をかぶせる
- ・保冷剤などで体温調整をする

赤ちゃんが熱中症になる原因でなにより怖いのは脱水症状といわれています。赤ちゃんは代謝が激しいのでこまめに様子を確認しましょう。

**乳幼児の熱中症の症状**

- ・元気がない
- ・顔色が悪い(ほてっている)
- ・熱がある
- ・唇の色が悪い
- ・おしっこが出ない
- ・泣いてばかりいる
- ・泣き声に元気がない
- ・汗をかかない
- ・呼びかけても反応が弱い

赤ちゃんの熱中症は、命の危険もあるので、これからの真夏は特に注意深く見守り前記のような一例の症状があら

ればまず熱中症を疑って、「休息」「冷却」「水分補給」などの応急処置をおこない、意識障害や吐き気がある場合はすぐに医療機関での処置が必要です。

今回は、発症件数の多い乳幼児の熱中症について触れましたが、男性では15～19歳、55～59歳、80歳前後に、女性では80～84歳に熱中症発症件数が多くみられるという統計もあり、その要因として青年期のスポーツ時の運動強度、中年期にかけては仕事による身体への負担が大きいためだといわれています。

また、体調が悪いと乳幼児だけではなく大人でも体温調整能力が低下しますので体調管理もしっかりと行うことが必要です。

これから、ますます日差しや気温が上昇する時期に入りますが、野外だけではなく室内においても室温や湿度が高い場所では熱中症になる場合もありますので熱中症対策・予防をしっかりとしていきましょう。

お詫びと訂正

広報はりま7月号p33の『中学2年生 地域に学ぶ「トライやる・ウィーク」』のページに掲載した「平成27年度にご協力を賜りました事業所各位」の中に誤りがありました。お詫びをして訂正をします。

▶問合せ 学校教育グループ ☎079 (435) 0545

誤	正
味どころ いりふね	味処 いりふね
ケーキ屋プロップ (播磨店)	ケーキ屋プロップ (播磨店) (東加古川店)
てらお接骨院	てらお接骨院 (リハビリトレーニングセンター はっする)
ファミリーマート (播磨町古田店)	ファミリーマート (播磨町古田店)
マルアイカイク (城の宮店)	マルアイ (城の宮店)
共生デイサービスセンター 集 (あつむ)	共生デイサービス「集」(あつむ)