

## 中央公民館健診のお知らせ

▶日時 10月26日(月)  
▶場所 播磨町中央公民館  
▶内容 特定健診及びがん検診(肺・胃・大腸がん)、骨粗しょう症、肝炎ウイルス検査、胃がんリスク検査  
※健診受診者は、無料で歯科検診(午後のみ)・体組成測定、もの忘れ検診ができます。

内容	対象	費用
基本健診	30歳～39歳	1,000円
特定健診	40歳以上74歳以下の播磨町国民健康保険加入者	無料
肺がん(結核)*	18歳以上	700円
胃がん*	18歳以上	1,400円
大腸がん*	18歳以上	1,000円
骨粗しょう症	18歳以上	500円
肝炎ウイルス(B型・C型)	40歳以上	1,000円
胃がんリスク検診	18歳以上	無料

\*がついている検診については、65歳以上の方は無料です。

▶検診料金の免除について  
生活保護世帯、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、朱肉を使う印鑑を持参の上、1週間前までにすこやか環境グループまで申請手続きにお越しください

▶予約申込み  
加古川総合保健センター ☎079(429)2923  
▶その他  
特定健診受診票を紛失された方は、国民健康保険証を持参の上、すこやか環境グループまでお越しください  
▶問合せ 予約申し込み以外のお問い合わせ  
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 生活習慣病予防教室

糖尿病や脂質異常症、高血圧など、なかなか症状には現れませんが、放っておくと体に大きなダメージを与えてしまいます。症状が出る前から、生活習慣を見直してみませんか？

▶日程・場所  
①10月16日(金) 9:30～11:30  
中央公民館(食事と歯についての話)  
②10月22日(木) 10:00～11:30  
健康いきいきセンター(日常生活に取り入れられる運動)  
③10月30日(金) 9:30～12:00  
中央公民館(調理実習)  
▶参加費 (③をご希望の方のみ) 調理実習代300円  
▶持ち物 (お持ちの方) 健診結果(調理実習時) エプロン、三角巾、ふきん(運動時) 汗拭き用タオル、水分補給できるもの  
▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 歯科検診・体組成測定・もの忘れ検診を行います

中央公民館健診の会場で歯科検診、体組成測定及びもの忘れ検診を行います。歯の検診だけでなく歯や口の相談もできますので、お気軽にどうぞ。また、体の成分バランス(水分やたんぱく質・脂肪量、骨量、筋肉量など)を測定します。生活を見直すきっかけにしませんか？

▶日時 10月26日(月)  
◎体組成測定 9:00～15:00(予約が必要です)  
◎歯科検診 13:00～15:00(予約が必要です)  
◎もの忘れ検診 9:00～15:00(予約不要)  
※当日、中央公民館健診を受ける方は、「歯科検診」及び「体組成測定」の申し込みは不要です。健診受診後に、直接実施場所にお越しください。  
▶場所 中央公民館  
▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 一般社団法人 播磨歯科医師会 第14回いい歯いきいき健康フェア ～口から始まる健康づくり～

▶日時 11月15日(日) 13:00～15:30  
▶場所 稲美町文化会館コスモホール  
▶内容 歯科健診、歯科相談、介護相談、<sup>こくぐ</sup>口腔ケアの方法。歯の健康に関するクイズ。平成27年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞作品の展示など、お口の健康に関する楽しいコーナーが盛りだくさん。  
※無料フッ素塗布、高齢者コーナーへの参加は、事前に予約が必要です。  
▶申込み・問合せ 播磨歯科医師会 ☎079(421)8100

## 加古川医療センター 県かこ県民フォーラム「アレルギーの最新治療」

様々なアレルギーの症状や最新治療についての専門医による講演です。  
▶日時 11月7日(土) 14:00～16:00  
▶場所 加古川市民会館  
▶問合せ 加古川医療センター ☎079(497)7010

## 健康美づくり運動教室

一人ではなかなか続けられないという方、皆さんと一緒にからだを動かしてみませんか？  
▶日時 11月6日～12月25日毎週金曜日 10:00～11:30  
▶場所 健康いきいきセンター  
▶費用 2,000円  
▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施します。(一部負担あり) 接種を希望される方は、3市2町(播磨町・稲美町・加古川市・明石市・高砂市)の協力医療機関にて接種してください。

▶対象 播磨町民で①もしくは②に該当する方  
①満65歳以上の方  
②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器に重い病気のある方(身体障害者手帳1級程度)  
▶接種期間 10月15日(木)～平成28年1月30日(土) 開始日は、ワクチンの流通により前後することがありますので、ご了承ください。12月中旬までに受けておくことが望ましいです  
▶持ち物 健康手帳、播磨町の住民であることが確認できるもの(健康保険証など)  
▶費用 1,500円  
▶接種費用の助成  
①生活保護受給者 ②住民税非課税世帯に属する方  
※接種を受ける本人の平成27年度介護保険料決定通知書(第1・2・3段階に限る)のコピーを直接医療機関に提出してください。紛失された方にはすこやか環境グループにて助成券を発行しますので、朱肉を使う印鑑を持参のうえ、すこやか環境グループで申請してください。

## 高齢者肺炎球菌予防接種

節目の年齢である対象の方には案内を送付しています。説明書をよく読んで接種してください。法律上の接種義務はなく、本人が希望する場合に限り接種を行います。転入などで接種券をお持ちでない方は、転入前の市町村で発行された接種券をお持ちになって、すこやか環境グループまでお越しください。

▶対象 播磨町に住所を有する方で、次の①か②に該当する方  
①次の年齢の方  
・65歳(昭和25年4月2日～26年4月1日生)  
・70歳(昭和20年4月2日～21年4月1日生)  
・75歳(昭和15年4月2日～16年4月1日生)  
・80歳(昭和10年4月2日～11年4月1日生)  
・85歳(昭和5年4月2日～6年4月1日生)  
・90歳(大正14年4月2日～15年4月1日生)  
・95歳(大正9年4月2日～10年4月1日生)  
・100歳(大正4年4月2日～5年4月1日生)  
②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器に重い病気のある方(身体障害者手帳1級程度)。接種券は送付していませんので、接種を希望される方は、すこやか環境グループにご連絡ください。  
※ただし、上記の対象に該当する方でも、過去に「23価肺炎球菌ワクチン」を受けた方は対象にはなりませんので、ご了承ください。  
▶接種期限 平成28年3月31日

▶その他  
◎3市2町以外の協力医療機関で接種を希望される方 事前にすこやか環境グループにお問い合わせください。  
◎神戸市の施設に入所されている方・県外の医療機関で受診される方  
実施依頼書を発行しますので、接種を希望される場合は、すこやか環境グループにお問い合わせください。

**ここに注目！！**  
今年度は、より多くの種類のウイルスの型に対応できるワクチンに変わったため、ワクチン価格が上がり、自己負担額が**1,500円**となっています。

昨年シーズンまで 3種類  
今シーズン 4種類  
より多くの種類のウイルスによる重症化の予防が可能

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

# 10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	21日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成27年 6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11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 12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	9日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成24年 7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	13日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成27年5月~ 6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	9日(金)・29日(木)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	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		
		2日(金)、5日(月)、9日(金)、 15日(木)、20日(火)、22日(木)、 28日(水)、29日(木)、31日(土)	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。	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。	
		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)	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。	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	20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	8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

## 10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	エイズ・肝炎ウイルス検査相談	専門栄養相談
▶日時 26日(月) 13:00~14:00	原則として匿名で無料実施します。	▶日時 21日(水) 9:30~11:30
▶申込み 地域保健課☎079(422)0003	▶日時 14日(水)、28日(水) 9:10~10:20	▶申込み 健康管理課☎079(422)0002
	▶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・年末年始(12月30日~1月3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。

# お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

## あなたのお家は大丈夫!?②

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いか  
がお過ごしですか。

前回ではお家の中の転倒しやすい箇所をお伝えしまし  
たので、今回は転倒しやすい箇所をバリアフリー工事で改修  
する時のポイントをお伝えします。

### ○玄関周囲

玄関周囲では上りかまちを含めた段差の昇り降りが大変  
です。20cm以上の段差がある場合は踏み台や手すりを設置  
して1段あたりの高さを調整するか、段差昇降機など機械  
を設置することもあります。玄関外にスロープを設置され  
る場合もありますが、すり足で歩いているなど身体の状況  
によっては転倒の危険性が増えることもありますので十分  
検討する必要があります。

### ○屋内全般

部屋や廊下に手すりをつける際、どの部分につけるべき  
なのか…と迷うことも多いと思います。歩いているときに  
自然に手をついている場所は手すりを設置すると良いと

思われます。また、握力が弱い場合は手すりを握る力も小  
さいと予想されますので、横向きの手すりの方が使いやす  
いと思います。

### ○部屋の扉

丸ノブは握力が弱くなった方だと握って回すことが難し  
くなりますので、レバーハンドルへ換える、もしくは引き  
戸などへ換えることでドアの開閉が行いやすくなります。  
ただし、折れ戸など一部のドアは、ドアを開けた際に通行  
できる幅が狭くなる場合がありますので注意が必要です。

### ○部屋の敷居

すり足で歩いているなど身体の状況によっては各部屋の  
敷居にもつまづく危険性も出てきます。敷居を撤去したり  
床の高さを調整して段差をなくすと良いでしょう。

いかがでしたか?今回ご紹介した内容は一部ですので、  
お身体の状況に合わせて改修内容を検討することをお勧め  
します。

## 播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

### ウォーキングからはじめ てみませんか

爽やかな季節になってきま  
した。こんな時期こそ運動を  
はじめてみませんか?何か新  
しく特別な運動を始めること  
は難しいものです。そんな時  
は誰にでもできる「ウォーキ  
ング」から始めてみましょう。  
ウォーキングは最も手軽に  
出来るスポーツですが①体力  
増進効果、②医学的効果、③  
心理的効果、④社会的効果が  
あると言われています。

①体力増進効果としては心肺  
能力の改善、筋力の強化、  
転倒・寝たきり予防、姿  
勢・スタイルの改善など  
です。

②医学的効果としては冠動脈  
疾患の予防、大腸がん・乳  
がんの予防、肥満・高血圧  
症・高脂血症・糖尿病の予  
防・改善、骨粗しょう症の  
予防などがあげられます。

③心理的効果としてはリラク  
ゼーション効果が認められ  
ています。

④社会的効果としては新しい  
仲間の形成など、多くの効  
果がみられます。

### ●歩き方のポイント

(1)基本姿勢は背筋をしっ  
かり伸ばして胸を張りま  
す。肩・腰・地面が平行である  
ことを意識して真っ直ぐに  
立ちましよう。視線はまっ  
すぐ正面を見ます。

(2)上半身の力は抜いてリ  
ラックスさせます。肩に力  
が入ると疲れてしまいま  
すので注意しましょう。

(3)腕は肘を90度ぐらいに  
曲げて、大きめに振ります。  
肘を後ろに引くようなイ  
メージで行うと良いです。  
手は軽くこぶしを握るよう  
にするといでしょう。

(4)おなかには引っ込めて腹  
筋を引き締めるようにしま  
す。腹筋を使うよう意識を  
して上半身を真っ直ぐに保  
ち、身体がブレないように  
します。そして腰を常に高  
い位置で保つようなイメ  
ジで歩きます。

(5)なるべく膝を曲げずに

(6)着地はかかとから行い、  
しっかりと地面に接地し上半  
身を乗せます。その後親指  
の付け根で地面を蹴り上げ  
ます。



### 第9回エンジョイウォー キング開催のお知らせ

10月に開催します。詳細に  
つきましては、健康いきいき  
センターまでお問い合わせく  
ださい。

### 第3回健康いきいきフェア

11月2日(月)に休館日特別イ  
ベントを開催します。  
皆さまのご参加をお待ちし  
ています。