

# お元気ですか？



▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

## お子さんの予防接種、順調ですか？

「上の子の時は、こんなに予防接種が多くなかったのに」と思われている方もいるのでは。近年、予防接種は変化が大きいのです。今月は予防接種の話。

### 1. とにかく接種回数の多い乳幼児期

生後2ヵ月になったらスタートする予防接種。特に乳児の間は毎月予防接種を受けている感じ。スタートが遅れると、接種スケジュールが後ろにずれてしまいます。乳児は病気に対する抵抗力が弱く、かかると重症化する危険性があります。早めに予防接種を受けることで、病気に対する免疫をつけてあげましょう。

### 2. 忘れがちな学童期

予防接種がひと段落の学童期。しかし、日本脳炎2期(9歳~12歳)と二種混合(11歳~12歳)があります。ついついすっかり忘れがちに。十分な免疫をつけるためにこれらの接種は大切です。いま一度、母子健康手帳の確認をしてみてください。

### 3. ぎりぎり接種にならないで！

予防接種はそれぞれ望ましい接種時期があり、定期接種は無料で接種できる期限が決まっています。「まだ期限まで日がある」と思っていると、いつの間にか期限ぎりぎりまで焦ることも。その時に体調不良などで接種ができなくなると、期限が過ぎてしまい自費で接種しなければなりません(1万円程度と高額です) 早めの接種を心がけましょう。

### 4. 接種スケジュール通りにいかなかった場合

接種期間に接種できなかった時や、接種間隔があき過ぎた時は、かかりつけ医に相談し、今後の接種スケジュールを組んでもらいましょう。

予防接種はこれからも定期接種化されるなど、変わっていく可能性があります。広報やホームページで確認してくださいね。

## はりま健康パスポートを配布しています

「はりま健康プラン(第2次)」では、皆さんがいつまでも生き生きと過ごしていただくために、健康づくりの一つとして、ウォーキングをすすめています。

日頃の運動の記録をつけられるようになっていきますので、ぜひご利用ください。

ご希望の方は、すこやか環境グループまでお越しください。

▶問合せ すこやか環境グループ☎079(435)2611



### ●“とびっきり遊歩” 活動中

“とびっきり遊歩”とは、「はりま健康プラン」の計画の中で、健康づくりに取り組むためにできたウォーキンググループです。毎週木曜日の朝に1時間程度、一緒に歩きませんか？

▶日時 毎週木曜日 9:00(雨天中止)

▶集合場所 役場第1庁舎駐輪場前

▶内容 1時間程度のウォーキング

▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭き用タオル

▶問合せ すこやか環境グループ☎079(435)2611

## 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います。

▶指導日 月に1回火曜日

▶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 予約制になっていますので、下記にお電話ください

▶申込み・問合せ

加古川歯科保健センター☎079(431)6060

## 一般社団法人 加古川医師会 加古川内科医会 平成28年度 第1回 市民健康フォーラム 「知っておきたい!!呼吸器疾患の最新トピックス」

▶日時 5月14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 マリンホール

▶司会 織辺敏也(おりべ内科医院)

▶テーマ・講師

・「慢性閉塞性肺疾患(COPD)について」中岡和哉(中岡クリニック)

・「結核と非結核性抗酸菌症について」西馬照明(加古川西市民病院 呼吸器内科)

・「睡眠時無呼吸症候群について」堀朱矢(加古川西市民病院 呼吸器内科)

▶問合せ 市民健康フォーラム事務局

☎079(421)4301

市民健康フォーラムは、色々なテーマで年間10回開催し、専門の立場から医師などが分りやすく講演します。正しい知識を身につけましょう!! お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

## 料理教室参加者を募集します

一緒に楽しく料理してみませんか。今月のテーマは「旬の野菜を食べよう!」です。

▶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

### ●いずみ会料理教室

▶日時・場所 いずれも9:30~13:00

5月10日(火) 中央公民館

5月11日(水) 野添コミセン

5月18日(水) 南部コミセン

5月20日(金) 中央公民館

▶費用 500円(当日徴収)

### ●男性料理教室

料理が初めての方も大歓迎!男性を対象とした料理教室です。

▶日時 5月28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

子育て世代のママを対象とした家庭料理教室です。

▶日時 5月13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)

※託児はありません。

## 播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

### ポルドブラってどんな運動？

健康いきいきセンターでは、呼吸とストレッチに重点をおきながら、体位法(各ポーズ)を実践していくヨガや正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉やボディバランスを整えるピラティスのほか、エアロビクス、バランスボールなど、たくさんあるスタジオレッスンプログラムを開催しています。そのような既存のレッスンに加え4月より新しいレッスンも開始していますが、その中の一つである「ポルドブラ」をご紹介します。

ポルドブラは、バレエとダンスの動きを基本としながら、ヨガ、ピラティス、ストレッチの要素を組み込んだ構成になっており、クラシックバレエの優雅な動きを行うことにより正しい姿勢に改善されるとともにストレッチ効果や筋肉の柔軟性も高められると期待されています。

また、肩甲骨の回りを動かす動作がたくさんあることから、「立つピラティス」といわれるようにインナーマッスル強化をしたい方、音楽に合わせてゆったりとした動きで心のリラクゼーションを得たい方にはおすすめのレッスンとなっております。

▼費用 無料(トレーニングジム利用券が必要)

▼開催日時 毎週水曜日 午後7時~7時30分

▼定員 15人

※定期利用の方は、2千160円(価格はすべて税込)

### 有料レッスンのご案内

#### ●プレミアムヨガ

▼開催日時 毎週水曜日

・クラス1 午後1時~2時

・クラス2 午後2時15分~3時15分

▼定員 15人

▼費用 4千320円(月4回)

※定期利用の方は、2千160円(価格はすべて税込)

#### ●ピラティス

▼開催日時 毎週金曜日

午後1時~2時

▼定員 15人

▼費用 4千320円(月4回)

※定期利用の方は、2千160円(価格はすべて税込)

有料レッスンは少人数制です。多人数クラスでは気づきにくい、姿勢や動きのポイントなどを確認しながら進めることで、より安全に効果的に身体づくりが行えます。

体験(1回500円)も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

また、肩甲骨の回りを動かす動作がたくさんあることから、「立つピラティス」といわれるようにインナーマッスル強化をしたい方、音楽に合わせてゆったりとした動きで心のリラクゼーションを得たい方にはおすすめのレッスンとなっております。

また、肩甲骨の回りを動かす動作がたくさんあることから、「立つピラティス」といわれるようにインナーマッスル強化をしたい方、音楽に合わせてゆったりとした動きで心のリラクゼーションを得たい方にはおすすめのレッスンとなっております。

また、肩甲骨の回りを動かす動作がたくさんあることから、「立つピラティス」といわれるようにインナーマッスル強化をしたい方、音楽に合わせてゆったりとした動きで心のリラクゼーションを得たい方にはおすすめのレッスンとなっております。

また、肩甲骨の回りを動かす動作がたくさんあることから、「立つピラティス」といわれるようにインナーマッスル強化をしたい方、音楽に合わせてゆったりとした動きで心のリラクゼーションを得たい方にはおすすめのレッスンとなっております。



# 5月の各種相談

**行政相談**  
**日時** 5月23日(月) 9:30~11:30  
**場所** 中央公民館

**消費生活・多重債務相談**  
**日時** 毎週月~金曜日(祝日除く) 9:00~16:00  
**場所** 住民グループ  
 ※月・火・木曜日は消費生活相談員が対応します。  
**電話相談・問合せ**  
 ☎079(435)1999

**司法書士による多重債務相談(予約が必要)**  
 ローンやクレジットの返済でお困りの方はご相談ください。  
**日時** 毎月第2木曜日13:30~15:30  
**場所** 中央公民館  
**申込み・問合せ**  
 消費生活相談コーナー  
 ☎079(435)1999

**納税と相談**  
**日時** 毎月第4日曜日 9:00~12:00、13:00~17:00  
**場所** 税務グループ(中央公民館側通口をご利用ください)

**税理士会の税務相談(予約が必要)**  
**日時** 5月10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火) 13:30~16:30  
**場所** 加古川税理士会館  
**問合せ** 近畿税理士会加古川支部  
 ☎079(421)1144

**税務相談(予約が必要)**  
**日時** 5月6日(金) 13:00~15:00  
**場所** 播磨町商工会  
**対象** 商工業者  
**申込み・問合せ** 播磨町商工会  
 ☎079(435)1630

**起業・開業相談(予約が必要)**  
**日時** 5月13日(金) 13:00~15:00  
**場所** 播磨町商工会  
**対象** 開業予定者及び開業まもない方  
**申込み・問合せ** 播磨町商工会  
 ☎079(435)1630

**法律相談(予約が必要)**  
**日時** 5月6日(金)、17日(火) 10:00~12:00  
 5月9日(月)、23日(月) 18:00~20:00  
**場所・申込み** 中央公民館(窓口での申込順。電話予約不可)

**心配ごと相談**  
**日時** 毎週火曜日(祝日除く) 13:00~16:00  
**場所** 福祉しあわせセンター

**困りごと相談**  
**日時** 5月12日(木)、26日(木) 13:00~15:00  
**場所** 福祉しあわせセンター

**人権相談(常設相談)**  
**日時** 毎週月~金曜日(祝日除く) 8:30~17:15  
**場所** 神戸地方支務局加古川支局  
 ☎0570(003)110(全国共通ナビダイヤル)

**地域ふれあい介護相談**  
**日時** 5月18日(水) 10:00~12:00  
**場所** CHIAKIほおずき播磨(東野添2丁目18番6号)  
**問合せ** CHIAKIほおずき播磨  
 ☎078(949)1566

**福祉相談**  
**日時** 5月18日(水) 13:30~16:00  
**場所** 福祉しあわせセンター

**知的障がい者(児)相談**  
**日時** 毎月第2火曜日 13:00~14:30  
**場所** 石ヶ池公園パークセンター

**身体障がい者相談**  
**相談員**(敬称略)  
 政本 和子【古宮】  
 ☎・FAX079(437)0037  
 ※☎・FAXはNPO法人アエソンにかかります。  
 加藤 和子【北本荘】  
 ☎・FAX079(437)6417

**障がい福祉なんでも相談室**  
**場所** 福祉しあわせセンター  
 知的障害 毎週火曜日 10:00~12:00  
 身体障害 毎週木曜日 10:00~12:00  
 精神障害 毎週金曜日 10:00~12:00  
 ※祝日を除きます。  
**申込み** 電話で予約が必要です  
 ☎079(435)2361

**母子家庭相談(予約が必要)**  
**日時** 5月11日(水)、25日(水) 10:00~16:00  
**場所・申込み** 福祉グループ

**主任児童委員による子育て相談**  
**日時** 5月23日(月) 13:30~16:00  
**場所** 福祉しあわせセンター

**子育て相談(事前問合せ必要)**  
 両施設で来所相談を行っています。(祝日除く)  
**◎北部子育て支援センター**  
**日時** 毎週月~土曜日10:00~16:00  
**電話相談・問合せ**  
 ☎078(944)0717

**◎南部子育て支援センター**  
**日時** 毎週月~土曜日10:00~16:00  
**電話相談・問合せ**  
 ☎079(437)4188

**臨床心理士による子育て相談**  
 予約が必要です。  
**◎北部子育て支援センター**  
**日時** 5月9日(月) 13:30~15:30  
**申込み・問合せ**  
 ☎078(944)0717

**◎南部子育て支援センター**  
**日時** 5月11日(水) 13:30~15:30  
**申込み・問合せ**  
 ☎079(437)4188

**子どもの悩み相談**  
**日時** 毎週月~金曜日 9:00~16:00  
**場所** 役場第2庁舎3階 ふれあいルーム(電話可)  
 ☎079(437)4141

**休日納税相談窓口の開設時間変更について**  
 平日の開庁時間に納税もしくは納税相談できない方のために、毎月第4日曜日に納税相談窓口を開設していますが、平成27年4月よりコンビニエンスストアで納税が可能となりましたので、8月より休日納税相談窓口開設時間を変更します。  
**▶開設時間**  
 7月まで 第4日曜日 9:00~17:00  
 8月から 第4日曜日 9:00~12:00  
**▶場所** 役場 第1庁舎1階 税務グループ  
**▶問合せ** 税務グループ  
 ☎079(435)0358

**児童福祉週間 5月5日~11日**  
 子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「児童福祉週間」と定めています。  
**平成28年度「児童福祉週間」の標語の最優秀作品**  
**その笑顔 未来を照らす 道しるべ**  
 (増戸 ましと 遥さん13歳 福島県)

# 5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   | 18日(水) 13:00~13:20<br>▶福祉会館                                   | 平成28年<br>1月生まれの乳児  | *母子健康手帳<br>*通知書(問診票)                                 |
| 10カ月児健康診査  | 平成28年6月末日まで<br>時間は各医療機関による(要予約)<br>▶播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関) | 平成27年<br>7月生まれの乳児  | *母子健康手帳<br>*健診受診票<br>*健康保険証<br>*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。<br>※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   | 20日(金) 13:00~13:30<br>▶福祉会館                                   | 平成26年10月生<br>まれの幼児 | *母子健康手帳 *通知書(問診票)                                    |
| 3歳児健康診査  | 27日(金) 13:00~13:30<br>▶福祉会館                                   | 平成25年<br>2月生まれの幼児  | *母子健康手帳 *通知書(問診票)<br>*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   | 28日(土) 10:00~12:00<br>▶北部子育て支援センター                            | 出産予定のご夫婦           | *母子健康手帳<br>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 |

いきいき健康づくり ※年齢は平成29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29年2月末日まで)<br>時間は各協力医療機関による<br>▶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<br>※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   | 28日(土)、31日(火) 8:30~11:00 13:15~15:30<br>(婦人科検診は午後のみ)<br>▶加古川総合保健センター<br>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<br>(ただし<br>・乳がん検診 40歳以上<br>・肝炎ウイルス検診 40歳以上<br>・基本健診 30~39歳) | ・肺がん(結核) 700円★<br>・胃がん 1,400円★<br>・大腸がん 1,000円★<br>・子宮がん 1,200円★<br>・骨粗しょう症 500円<br>・乳がん 3,300円<br>・肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円<br>・胃がんリスク検査 無料<br>・基本健診 1,000円<br>★印は、65歳以上は無料です。<br>※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<br>☎079(429)2923<br>特定健診、後期高齢者健診の対象者には、受診票を5月末ごろに送付します。申込み時には、受診票が必要となります。<br>4月2日以降に国民健康保険に加入された方で、特定健診を希望される方、受診票を紛失した方は、6月1日以降に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。 |
| 基本健診   | 28日(土)、31日(火) 8:30~11:00 13:15~15:30<br>(婦人科検診は午後のみ)<br>▶加古川総合保健センター<br>加古川市加古川町篠原103-3(JR加古川駅北側) | 40歳以上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<br>※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<br>※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。                        |   |  |
| 後期高齢者健診  |   |  |   |  |
| 子宮がん個別検診   | 通年(平成29年2月末日まで)<br>時間は各協力医療機関による<br>▶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<br>※平成27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<br>②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が必要と認めた方のみ)<br>※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)<br>☎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  | 17日(火) 13:30~15:30(受付時間)<br>▶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)<br>*健診結果、食事記録      |
| 栄養相談  | 12日(木) 13:30~15:30(受付時間)<br>▶福祉会館 | 国民健康保険加入者    | 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)<br>*健診結果、食事記録 |
| 糖尿病相談 | 25日(水) 13:30~15:30(受付時間)<br>▶福祉会館 | 後期高齢者医療保険加入者 | 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)<br>*健診結果、食事記録 |

**5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** 9日(月)、23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、無料で実施  
**▶日時** 11日(水)、25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** 18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・お盆(8月13日~15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。