

6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	15日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成28年 2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28年7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27年 8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	3日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成26年11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	10日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成25年 3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	18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	*母子健康手帳 *妊娠中の栄養、子育て体験(お風呂など)、参加者交流
まんまクッキング	14日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成28年1月~ 2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) 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 肝炎ウイルス検診 基本健診	8日(水)、17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	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 ・胃がんリスク検査 無料 ・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 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 お持ちのうえ、 すこやか環境グ ループまでお越 しくください。
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 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 ※特定健診受診票、国民健康保険 被保険者証が必要です。	
後期高齢者 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 ※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29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 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 栄養相談	21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	9日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶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) *健診結果、食事記録
高齢者糖尿病相談	22日(水) 13:30~15:30(受付時間) ▶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) *健診結果、食事記録

6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 13日(月)、27日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課☎079(422)0003	原則として匿名、無料で実施 ▶日時 8日(水)、22日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課☎079(422)0002	▶日時 15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。

「5歳児子育て相談票」の配布が始まります

5歳を迎えるお子さまの健やかな成長と発達を願い、ご家族の子育ての悩みに応じるため、保育所・幼稚園と連携し、「5歳児子育て相談」を行います。

お子さまが楽しく集団生活を送ることができ、自信をもって小学校に入学できるよう一緒に考えていきたいと思えます。また、この機会に日頃の子育てについて相談できる機会になればと思います。ご記入いただいた「5歳児子育て相談票」の結果、必要に応じて保護者と、保健師、小児科医、作業療法士・臨床心理士などの専門職と一緒に考える「5歳児子育て相談」のご案内をさしあげます。

▶対象 播磨町の住民で平成28年度中に満5歳になる年中児

▶実施方法

①「5歳児子育て相談票」を6月初めに配布します。町内の保育所・幼稚園在園児には、各園を通じて配布します。町外の保育所・幼稚園在園児、未就園児には個別通知します

②「5歳児子育て相談票」は各園を通じて回収します。個別通知の方は返信用封筒に入れて返送してください

③5歳児子育て相談を行います。「5歳児子育て相談票」の内容や園での様子などから、必要時に応じて「5歳児発達相談」をご案内し、専門職による相談を行います

▶問合せ すこやか環境グループ☎079(435)2611

一般社団法人 加古川医師会、加古川小児科医会 平成28年度 第2回 市民健康フォーラム「子どもと一緒に育つ 共感して見守り育んでいく」

▶日時 6月25日(土) 14:00~16:00

▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかこがわ) 1階 ウェルネージホール

▶司会 足立昌夫(あだちこども診療所)

▶講師

・「安心して・楽に・元気な子どもを育てる育児支援～発達神経学に基づいて～」宮田広喜(姫路聖マリア病院小児科)

・「赤ちゃんの姿勢と運動～運動発達を伸ばす抱き方・遊ばせ方～」宮田あい子(高砂市民病院リハビリテーション室)

ストレッチ&ヨガ教室参加者募集

人間の体には約430の骨格筋、すなわち体を動かすための筋肉があると言われていたのですが、日常の生活で使っているのはごくわずかです。ヨガのポーズは、そのような普段使わない筋肉を使います。日常的に使っている筋肉をいくら鍛えても、それほどの代謝アップは望めませんが、普段使われていない「ひ弱」な筋肉は、少しの刺激でも高い効果が得られます。

体が柔らかくないとヨガはできないと思っている人も多いのですが、この教室では簡単なストレッチを積み重ねることで、様々なヨガのポーズが自然にとれるようになることを目指します。

▶対象 播磨町国民健康保険加入の方

※国民健康保険以外の方も定員に余裕があれば参加可能ですので、お問い合わせください。

▶日時 6月13日~8月8日の毎週月曜日(7月18日を除く) 10:00~11:20

▶場所 総合体育館 中体育室

▶講師 スポーツクラブ21はりまヨガインストラクター

▶定員 20人

▶費用 2,000円(途中からの参加も可能ですが、金額は変わりません)

▶持ち物 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

料理教室参加者を募集します 今月のテーマは「かしこく油を使おう!」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

6月7日(火) 中央公民館

6月8日(水) 野添コミセン

6月15日(水) 南部コミセン

6月17日(金) 中央公民館

▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室

▶日時 6月18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

▶日時 6月10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。

6月の各種相談

行政相談

日時 6月27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
用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 6月7日(火)、14日(火)、
21日(火)、28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 6月3日(金) 13:00~15:00
場所 播磨町商工会館
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 6月10日(金) 13:00~15:00
場所 播磨町商工会館
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 6月7日(火)、21日(火)
10:00~12:00
6月13日(月)、27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 6月1日(水)、9日(木)、
23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 神戸地方法務局加古川支局
☎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 6月15日(水) 10:00~12:00
場所 あっぷるグループホーム播磨
(野添401-3)
申込み・問合せ
☎078(944)1799

福祉相談

日時 6月1日(水)、15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 6月8日(水)、22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 6月27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 6月1日(水) 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 6月8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

6月1日は「人権擁護委員の日」

全国人権擁護委員連合会は、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、「特設人権相談所」の開設など、この日を中心として人権思想の啓発に努めています。

ご存知ですか?~人権擁護委員~

人権擁護委員は、地域の住民が人権について関心を持てるような啓発活動を行ったり、地域の皆さんから人権相談を受けるなどの活動を行っています。播磨町には、町長から推薦されて、法務大臣が委嘱した次の委員がいます。

▶人権擁護委員氏名(敬称略)

- ・加田平靖子(西野添3丁目) ☎078(942)7210
- ・橋本俊彦(北野添1丁目) ☎078(943)0597
- ・細田知秀(北本荘3丁目) ☎079(437)1364
- ・本田恵子(西野添2丁目) ☎078(942)0140
- ・吉川健次(古宮) ☎078(942)9005

▶困りごと相談 毎月第2・第4木曜日(祝日の場合は休み) 13:00~15:00

▶特設人権相談日 6月1日(水)、12月1日(木) 13:00~15:00

▶場所 福祉しあわせセンター

▶問合せ 福祉グループ ☎079(435)2362

お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

はじめまして!新人保健師です。

はじめまして、福島晴樹と申します。

私は、生まれ育ったのは広島で、結婚を機に播磨町に引っ越してきました。まだ1年半と播磨町での生活は短いですが、播磨町のことが大好きです!また、男性保健師は全国的にも少なく、慣れない点もあるかと思いますが、播磨町の皆さまに少しでも早く覚えていただけるよう笑顔で元気に頑張りますので、これからどうぞよろしくお祈りします。



はじめまして、平井文佳です。

これまで3年間看護師として働いてきました。その経験を生かし、播磨町の皆さまが元気に過ごせるよう、お手伝いがしたいと思い、地域で活躍できる保健師に転職しました。

初めてのことばかりで、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、笑顔で元気に頑張っていきますので、どうぞよろしくお祈りします。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

筋トレとストレッチ

筋トレの効果は、筋力や筋肉量と骨量の維持・増加がはかられ、骨粗しょう症、腰痛・膝痛、肥満・糖尿病の予防や改善の効果があり、さらに、基礎代謝の低下防止が促進されてその結果、活動性や行動力を向上させることができ抗加齢効果・生活力のアップが期待できます。

加齢に伴う、主要な骨格筋の衰えは、30歳代を100%とすると70歳では、大腿四頭筋が50%位、上腕三頭筋が70%位の筋肉量となり、その分当然のことながら体力も低下して、持久力・俊敏性・柔軟性も落ち、活動力が減少することから高齢者ほど心肺機能を高める有酸素運動と筋トレ運動の必要性があるのがわかります。

筋トレもいきなりはじめるのではなく、体の心拍数を上げて血流を促したり、関節や

筋肉の連動がスムーズに行われるようにストレッチをおこなってから実行するようしましょう。

ストレッチには大きく分けて2つの種類があります。

動的ストレッチ(ダイナミックストレッチ) : ラジオ体操のように早く筋肉を動かす動作で柔軟性と反応速度を上げるとともに体をほぐしながら温めるストレッチ

静的ストレッチ(スタティックストレッチ) : ゆっくりと時間をかけて筋肉や腱を伸ばしていくストレッチ

一般的には、筋トレを行う前には動的ストレッチをして筋トレ終了後のクールダウン時に静的ストレッチを行います。

筋トレは、筋肉を収縮させる動きで成立っています。(ただし、戻す動作においては逆に筋肉が伸ばされます)そしてストレッチはというと、筋

トレとは逆に筋肉を伸ばしていくことが主な筋肉への働きとなっています。

筋トレとストレッチは相反するようですが、筋肉の成長には収縮と伸展のどちらも必要ですので筋トレにストレッチを組み合わせると、その2つが効率よく行えて、筋トレ効果もでてるのではないのでしょうか。

センターからのお知らせ

いきいきセンタースタジオにおいて、ストレッチレッスンや筋トレレッスンも行ってまいります。皆さまのご参加をお待ちしております。

「ストレッチ レッスン」

毎週水曜日
午前11時~11時20分
毎週金曜日
午前11時40分~正午
毎週土曜日
午前11時45分~正午

レッスンは、播磨町健康いきいきセンターまでお祈りします。