

# 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	16日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成28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28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28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ヵ月児健康診査	4日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成27年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	11日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成25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)
両 親 学 級	26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) 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	17日(木)、30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 ※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★ ・乳がん 3,300円 ・肝炎ウイルス(B型・C型)1,000円 ・骨粗しょう症 500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月中旬に郵 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。
基本健診	2日(水)、11日(金)、15日(火)、 17日(木)、18日(金)、22日(火)、 25日(金)、30日(水)	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。	
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)	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。	
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) 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	15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	10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	30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

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 14日(月)、28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 9日(水)、24日(木) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	専門栄養相談 ▶日時 16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・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。

## 受けられましたか? 特定健診

播磨町国民健康保険に加入されている40~74歳の方にお送りしている特定健診は受けられましたか。期限間際になりますと混み合いますので、早目の受診をお願いします。

▶対象 国民健康保険に加入されている40~74歳の方

▶受診期限 平成29年2月末日

▶場所

①加古川市、稲美町、播磨町の協力医療機関  
実施日時などについては、ご希望の協力医療機関にお問い合わせください

②加古川総合保健センター

受診を希望される方は、加古川総合保健センターへお申し込みください。がん検診も同時受診が可能です  
加古川総合保健センター ☎079(429)2923

▶費用 無料

▶必要書類 5月中旬に郵送している受診票、国民健康保険証

▶その他 紛失された方は、国民健康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ださい  
※9月20日までに、特定健診を受けておられない方には、11月以降に電話で連絡させていただく場合があります。ご了承ください。

### ●特定健診結果提供のお願い

播磨町発行の特定健診受診票を用いずに他機関で健診を受けられた方には、健診結果の提供をお願いしています。健診結果の提供にぜひご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

▶健診結果の内容 下記の項目が全てそろっている健診が対象となります

身体計測(身長、体重、腹囲)、血圧、生化学検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST、ALT、γ-GTP)、血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)、尿検査(尿糖、尿蛋白)

▶健診結果の提供方法 健診結果のコピーをすこやか環境グループまで郵送していただくか、または、すこやか環境グループ窓口までお持ちください。こちらでコピーをとらせていただきます

### ●特定保健指導のご案内について

特定健診を受診された結果、生活習慣を改善することで健診結果の改善が期待できる方に特定保健指導の案内をお送りしています。

特定保健指導の案内が届いた方は、ぜひこの機会に生活習慣を見直すきっかけとして、教室にご参加ください。

▶内容 栄養士による講話、6ヵ月取り組む目標の設定、健康相談など

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

## 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。いつまでも丈夫で健康な歯を保つためには、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診をこころがけたいものです。ぜひ、この節目の時期に受診しましょう。

▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になられる播磨町民の方

▶場所

歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)

▶受診期間 平成29年2月28日(火)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)  
※PMTCとは、日本語にすると、「専門家による機械的歯面清掃」です。毎日すみずみまで磨いているつもりでも、歯ブラシの届きにくいところなど、どうしても汚れが残りやすいところが出てきてしまいます。そこで、毎日のブラッシングで清掃が難しいところをきれいにします。

▶費用 無料

▶持ち物 播磨町歯周疾患検診受診券(対象者には、受診券を郵送しています。紛失された方は、身分証明書をお持ちのうえ、すこやか環境グループにお越しください)、健康保険証

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

## 不育症の助成がはじまりました

妊娠はするけれども、流産や死産、早期新生児死亡を繰り返すことを不育症といいます。

不育症の治療には、保険が適用されないものが多く、また妊娠期間中、継続した治療が必要なため、経済的な負担の軽減を図る目的で、下記の助成を実施します。

▶対象 次のいずれにも該当すること

- ・不育症治療の全期間及び申請日において、播磨町に住所を有するご夫婦であること
- ・2回以上の流産・死産・早期新生児死亡の既往があると医師に診断されていること
- ・町税を滞納していないこと
- ・ご夫婦の前年の所得の合計額が400万円未満であること
- ・検査及び治療を行った期間の初日における妻の年齢が43歳未満であること

▶助成内容など  
▷助成額 不育症の検査及び治療などに要した保険適用外の医療費の1/2

▷対象の検査 リスク因子の検査、絨毛染色体検査  
▷対象の治療 低用量アスピリン療法、ヘパリン療法  
▷申請時期 4月から3月までの診療分を当該年度の3月31日までに1回

※ただし、平成28年度は4月1日以降の診療分が対象です。

▶申請書の配布・問合せ  
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

**行政相談**  
 日時 11月28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

**休日納税相談窓口**  
 日時 毎月第4日曜日  
 9:00~12:00  
 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 11月1日(火)、8日(火)、  
 15日(火)、22日(火)、29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 11月4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 11月11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 11月1日(火)、15日(火)  
 10:00~12:00  
 11月7日(月)、21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 11月10日(木)、24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 11月16日(水) 10:00~12:00  
**場所** CHIAKIほおずき播磨  
 (東野添2丁目18-6)  
**申込み・問合せ**  
 ☎078(949)1566

**福祉相談**  
 日時 11月2日(水)、16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**  
 日時 毎月第4月曜日 10:00~12:00  
**場所** 地域連携交流施設  
 ☎・☎079(437)0037  
 ※☎・☎はNPO法人アエソンにかかります。

**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 11月9日(水)、24日(木)  
 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 11月28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 11月2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 11月9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

「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)のご案内

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用(入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など)を対象とした公的な融資制度です。

- ▶**融資額** お子さま1人につき350万円以内
- ▶**金利** 年1.90%固定金利(平成28年5月10日現在)
- ▶**返済期間** 15年以内。在学期間内は利息のみのご返済とすることが出来ます  
 ※母子家庭、父子家庭または世帯収入(所得)200万円(12万円)以内の方は、金利は年1.50%、返済期間は18年以内。
- ▶**返済方法** 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)
- ▶**保証** (公財)教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)

詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか、下記のコールセンターへお問い合わせください。

▶**問合せ** 教育ローンコールセンター  
 ☎0570-008656(ナビダイヤル)  
 ☎03(5321)8656

お元気ですか?



▶**問合せ** すこやか環境グループ  
 ☎079(435)2611

アクティブにみんなと一緒に健康づくり!

皆さんは、健康づくりのために体を動かしていますか?これからの季節、おすすめは、ウォーキング!自分の好きな時間にできる手軽さと、播磨町内をはじめ歩くコースの四季の移り変わりを肌で感じる事ができる楽しさがあります。

ウォーキングをすでに楽しんでいる方も、これから始めようとする方も気を付けていただきたいのが、歩き始める前の準備体操。「歩くだけだから大丈夫でしょ?」と思われる方もいらっしゃるでしょうが、体に無理がないように、準備運動をしましょう。太もも・ひざ・ふくらはぎ・すね・アキレス腱・足首などを中心にほぐすと、痛みやけがの予防になります。

また、これからの季節でも、歩くときには水分補給をこまめにしましょう。のどが渴いた!と思った時にはすでに体はカラカラの状態です。一気に飲むと胃腸

に負担がかかりますので、できれば人肌程度の温度の水分を少しずつとりましょう。

播磨町では、杖のようなポールを持って歩くウォーキングをおすすめしています。お元気な方はさらに歩幅が大きくなり、姿勢もよくなりますし、膝や腰に痛みのある方は、負担が少なくなり、体のバランスが改善されます。ポールの貸し出しもしていますので、ご興味のある方は、すこやか環境グループまでご連絡ください。

ほかに、毎日の活動量を記録できる「とびつきり遊歩パスポート」を配布しています。こちらは役場すこやか環境グループや土山駅南交流スペース(きつずなホール)でお渡ししています。播磨町からスタートして、日本1周できるようになっていますので、記録を楽しみながら体を動かしませんか?

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

	スタジオ	プール	大会議室	
午前	9:40~10:00 めざましストレッチ 10:15~10:45 骨盤コンディショニング		9:30~11:00 ロコモチェック 11:00~11:45 健康講座(講演+実技)「ロコモについて」	9:30~12:30 インボディ測定(筋肉量・脂肪量)
午後	13:30~14:00 コアウェーブ 14:15~14:45 ダンベルエクササイズ 15:00~15:30 格闘技エクササイズ	12:15~12:45 ヌードルエクササイズ 13:00~13:30 スノーケリング	13:30~15:00 ロコモチェック 15:00~15:45 健康講座(講演+実技)「ロコモについて」	13:30~16:30 インボディ測定(筋肉量・脂肪量)

▶**定員** スタジオ25人、コアウェーブ20人、ヌードルエクササイズ19人、スノーケリング15人

**ロコモとは?**  
 ロコモティブシンドロームの略称で、主に加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことをいいます。インボディ測定、ロコモチェックにより筋量、筋力、柔軟性など普段は気付かないご自分の身体を知ることが出来ます。その結果をもとにロコモティブシンドロームを予防して、いつまでも元気に歩くための情報や、適切な対応を始めましょう。  
 テスト内容としては、①立ち上がりテスト(下肢筋力を調べる)②2ステップテスト(歩幅を調べる)③ロコモア(歩幅を調べる)④ロコモア(歩幅を調べる)⑤ロコモア(歩幅を調べる)⑥ロコモア(歩幅を調べる)⑦ロコモア(歩幅を調べる)⑧ロコモア(歩幅を調べる)⑨ロコモア(歩幅を調べる)⑩ロコモア(歩幅を調べる)⑪ロコモア(歩幅を調べる)⑫ロコモア(歩幅を調べる)⑬ロコモア(歩幅を調べる)⑭ロコモア(歩幅を調べる)⑮ロコモア(歩幅を調べる)⑯ロコモア(歩幅を調べる)⑰ロコモア(歩幅を調べる)⑱ロコモア(歩幅を調べる)⑲ロコモア(歩幅を調べる)⑳ロコモア(歩幅を調べる)㉑ロコモア(歩幅を調べる)㉒ロコモア(歩幅を調べる)㉓ロコモア(歩幅を調べる)㉔ロコモア(歩幅を調べる)㉕ロコモア(歩幅を調べる)㉖ロコモア(歩幅を調べる)㉗ロコモア(歩幅を調べる)㉘ロコモア(歩幅を調べる)㉙ロコモア(歩幅を調べる)㉚ロコモア(歩幅を調べる)㉛ロコモア(歩幅を調べる)㉜ロコモア(歩幅を調べる)㉝ロコモア(歩幅を調べる)㉞ロコモア(歩幅を調べる)㉟ロコモア(歩幅を調べる)㊱ロコモア(歩幅を調べる)㊲ロコモア(歩幅を調べる)㊳ロコモア(歩幅を調べる)㊴ロコモア(歩幅を調べる)㊵ロコモア(歩幅を調べる)㊶ロコモア(歩幅を調べる)㊷ロコモア(歩幅を調べる)㊸ロコモア(歩幅を調べる)㊹ロコモア(歩幅を調べる)㊺ロコモア(歩幅を調べる)㊻ロコモア(歩幅を調べる)㊼ロコモア(歩幅を調べる)㊽ロコモア(歩幅を調べる)㊾ロコモア(歩幅を調べる)㊿ロコモア(歩幅を調べる)