

健康づくりリーダー養成講座 (いずみ会リーダー養成講座)

健康づくりに大切な栄養や食生活について学び、実践してみませんか。

▶期間 5月～12月水曜日(全14回)
9:30～12:30

▶場所 加古川健康福祉事務所

▶内容
①食育・健康づくりについて
②栄養・食生活の基礎知識
③生活習慣病予防と食生活
④調理実習

▶対象 食を中心とした健康づくりに関心と実践意欲がある人

▶定員 15人

▶費用 無料(別途テキスト代、実習材料費などが必要)

▶締切日 4月26日(水)

▶申込み・問合せ
加古川健康福祉事務所 健康管理課 栄養士
☎079(422)0002

シニア元気アップ体操教室参加者募集 体験してみませんか?「いきいき100歳体操」

「いきいき100歳体操」は、重りを使った筋力運動の体操です。0kg～1.2kgまで6段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。体力に自信のない方も、元気な方も楽しく続けられる体操です。(重りは用意しています)マイペースで“元気アップ”しましょう。

▶日時 4月18日(火)～7月4日(火) 毎週火曜日 13:30～14:30

▶場所 中央公民館 大ホール

▶対象 おおむね60歳以上の町民

※以前に当教室に参加したことがある人は、終了後半年は申し込みできません。

▶定員 先着40人

▶費用 無料(別途、傷害保険料500円が必要)

▶持ち物 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物

※簡単な運動のできる服装と靴でお越しください。

▶申込み・問合せ 4月12日(水)までに、電話でお申し込みください
保険年金グループ☎079(435)2582

献血

皆さまの献血へのご理解とご協力をお願いします。

▶日時 4月19日(水)
10:00～12:00、13:00～15:00

▶場所 総合体育館 駐車場

▶内容 400ml献血

▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

ステップエクササイズって?
播磨町健康いきいきセンターでは、多様なレッスンを開催しています。その中の一つに、ステップエクササイズがあります。

音楽にリズムを合わせ、ステップ台を使った昇降運動を行います。単なる昇降にとど

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

まずは、ニアップ(膝上げ)、レッグカール(膝曲げ)などのバリエーションを加えながら、主に下半身を鍛える有酸素運動エクササイズです。

上半身の動きをつけて、単調な昇降運動にならないように工夫をしています。初めての人でも、インストラクターのリードで、すぐにご参加いただけます。

効果
踏み台昇降運動によって筋肉が鍛えられると、基礎代謝力が向上します。そうすると安静時の消費カロリも向上することからダイエット効果にも期待が持てます。その他にも、少し走ったり階段を昇るときに息切れがしなくなったり、ウエストやおしりの引き締め効果、便秘解消にも良いといわれています。

ステップエクササイズに参加して効果を体験してみませんか?

初めてトレーニング室を利用する人や、レッスンに参加する人は、トレーニング室を利用する人や、レッスンを参加

▶初回講習日程 講習約1時間

火曜日 11:00、13:00、19:00
水曜日 11:00、13:00
木曜日 13:00
金曜日 11:00、18:00
土曜日 14:00
日曜日 15:00

※講習日に、都合がつかない場合はご相談ください。

ストレッチ&ヨガ教室

▶対象 播磨町国民健康保険に加入している人

▶日時 4月18日から6月13日の毎週火曜日
ただし、5月16日を除く
10:00～11:30

▶場所 健康いきいきセンター 3階大会議室

▶内容 伸ばしている筋を意識しながら、自分の体と向き合ってみましょう。美しい姿勢づくりや腰痛・膝痛予防につながります

▶講師 谷垣希代子(スポーツクラブ21はりまインストラクター)

▶定員 30人

▶費用 2,000円

▶持ち物 水分補給できるもの 汗拭き用タオル

▶その他 健康のため、徒歩または自転車でお越しください(有料駐車場あり)

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

歯周病検診

▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる町民

▶日時 案内到着日～平成30年2月末日

▶場所 歯周病検診協力医療機関(播磨町、稲美町、加古川市、高砂市医療機関)

▶内容 歯周病検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)、PMT C(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)

※PMT Cとは、歯面とその周辺の歯垢を除去し、むし歯・歯周病の予防効果があります。また歯の表面がツルツルして気持ちよく、歯の着色を落とすことができます。いわば歯の表面のクリーニングです。

▶受診方法 歯周病検診協力医療機関に電話で必ず予約のうえ、受診してください

▶検診費用 無料

▶受診券の交付 対象者には4月上旬に受診券と検診案内を郵送します

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種

高齢者の肺炎の重篤化が問題になっています。法律上の接種義務はありませんが、このワクチンを接種することで肺炎の予防に効果があるといわれています。

今回接種対象となる方は、来年度以降助成の対象とはなりませんので、接種を希望される方は、この機会にぜひお受けください。

▶対象 接種時に播磨町に住所がある人で、次の①か②に該当する人

①順次案内を送付します。案内が届いてから接種してください

65歳 昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生
70歳 // 22年4月2日生～ // 23年4月1日生
75歳 // 17年4月2日生～ // 18年4月1日生
80歳 // 12年4月2日生～ // 13年4月1日生
85歳 // 7年4月2日生～ // 8年4月1日生
90歳 // 2年4月2日生～ // 3年4月1日生
95歳 大正11年4月2日生～大正12年4月1日生
100歳 // 6年4月2日生～ // 7年4月1日生

②案内は送付しません。接種を希望する人は、すこやか環境グループにご連絡ください

満60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器の機能などに障害を有している人(身体障害者手帳1級相当)

※上記①か②にあてはまる人でも、過去に肺炎球菌の予防接種を受けた人はこの制度を使って接種できる対象者にはなりませんので、ご了承ください。

▶接種期間 案内到着日～平成30年3月31日

※期間を過ぎると助成できません。

▶接種費用 4,000円

●接種費用の助成

▶助成対象者
・生活保護受給者
・住民税非課税世帯に属する人(介護保険料の所得段階区分が第1・第2・第3段階の人)

▶助成の受け方
・介護保険料納入通知書の写し(最新のもの)をお持ちの人は、直接医療機関に提出してください

平成29年度の介護保険料納入通知書は、6月中旬に保険年金グループから届きます。平成29年度介護保険料納入通知書が届くよりも前に接種される方は、平成28年度分を、7月以降に接種される方は、平成29年度分をお持ちください

・納入通知書を紛失された人および65歳以下の人は、助成券を発行します

6月までに接種される人は、6月30日までに、7月以降に接種される人は、6月21日以降にすこやか環境グループで申請してください(朱肉を使う印鑑が必要)

▶予防接種の受け方 対象の人には案内を4月中旬に送付しますので、3市2町の協力医療機関に予約をして接種をしてください

▶持ち物 予防接種券、健康保険証、健康手帳(お持ちでない人は、すこやか環境グループで発行します)

▶その他
・3市2町以外の医療機関で接種を希望の人は、事前にすこやか環境グループまでご相談ください
・今回の対象年齢以外の人については、節目の年齢が接種対象となります。対象時期になりましたら、ご案内をお送りしますので、ご了承ください

▶申込み・問合せ
すこやか環境グループ☎079(435)2611

平成29年度播磨町すくすく健康づくりカレンダー

各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報「はりま」保健行事欄で日時、場所をもう一度お確かめください。▶問合せ すこやか環境グループ ☎ 079 (435) 2611

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
両親学級	北部子育て支援センター	①27	②24							①27	②17		
	南部子育て支援センター					①30	②28						
赤ちゃん相談	北部子育て支援センター	19	10	14	12	9	13	11	8	13	17	14	
	南部子育て支援センター	5	10	7	5	2	6	4	1	6	5	7	
子育て準備教室				①12	②9			①8	②13				
まんまクッキング	11		13		8		17		12		13		
授乳相談	28	26	30	28	25	29	27	24	22	26	23	23	
健康診査	乳児健診	19	17	21	19	16	20	11	15	20	17	21	
	対象者	H28.12生	H29.1生	H29.2生	H29.3生	H29.4生	H29.5生	H29.6生	H29.7生	H29.8生	H29.9生	H29.10生	
	10か月児健診	協力医療機関での個別健診											
	対象者	H28.6生	H28.7生	H28.8生	H28.9生	H28.10生	H28.11生	H28.12生	H29.1生	H29.2生	H29.3生	H29.4生	H29.5生
	1歳6か月児健診	7	12	2	7	4	1	6	10	1	5	2	2
対象者	H27.9生	H27.10生	H27.11生	H27.12生	H28.1生	H28.2生	H28.3生	H28.4生	H28.5生	H28.6生	H28.7生	H28.8生	
3歳児健診	14	19	9	14	18	8	13	17	8	12	9	9	
対象者	H26.1生	H26.2生	H26.3生	H26.4生	H26.5生	H26.6生	H26.7生	H26.8生	H26.9生	H26.10生	H26.11生	H26.12生	

すくすく教室のご案内

●両親学級 (2回1コース) ※1回のみ参加可。

①妊娠中の過ごし方、妊娠中の歯の手入れ、赤ちゃん人形抱っこ体験、妊婦シミュレーション、参加者交流

②子育て体験 (お風呂など)、パパママ子育ての話～パパに知ってほしいこと～

▶時間 10:00～12:00

▶場所 北部・南部子育て支援センター

▶持ち物 母子健康手帳

●赤ちゃん相談

助産師や栄養士が、授乳や離乳食などについてアドバイスをします。

▶時間 10:00～11:00

▶場所 北部・南部子育て支援センター

※ニコニコさろん、わくわくさろんの中で実施。

▶対象 おおむね1歳未満の母子

●授乳相談

助産師がママの相談に応じた授乳方法のアドバイスをします。

▶時間 9:30～15:30 (予約制)

▶場所 福祉会館

▶対象 おおむね1歳未満の母子

▶持ち物 母子健康手帳、バスタオル

●まんまクッキング (離乳食講習会)

赤ちゃんの月齢や力に応じた素材と調理の工夫と一緒に学びましょう。

▶時間 10:00～11:30

▶場所 中央公民館

▶持ち物 母子健康手帳

●子育て準備教室

妊娠期から産後の生活に向けて、ココロとカラダの準備について学ぶ教室です。

①乳房ケアについて

②骨盤ケアについて

▶時間 13:30～15:30

▶場所 福祉会館

▶対象 おおむね妊娠6か月～9か月の人

▶持ち物 母子健康手帳

健康診査のご案内

▶持ち物 母子健康手帳、通知書 (問診票)
※3歳児健診は尿 (5cc) 程度も持参。

健康診査の種類	受付時間	場所
乳児健診	13:00～13:20	福祉会館
10か月児健診 (個別健診)		播磨町、稲美町、加古川市の協力医療機関
1歳6か月児健診	13:00～13:30	福祉会館
3歳児健診	13:00～13:30	福祉会館

平成29年度 子どもの定期予防接種予定表

▶種類 ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、四種混合 (または不活化ポリオワクチン)、BCG、麻しん風しん混合、水痘、日本脳炎、二種混合

▶接種場所 医療機関 (播磨町、稲美町、加古川市、明石市、高砂市の協力医療機関)
※実施日については、医療機関ごとに異なりますので、接種に行く前に必ず協力医療機関へ予約してください。



種類 (接種回数)	対象年齢	注意事項
ヒブ	生後2～60月に至るまで	接種回数は、接種開始年齢により異なります
小児用肺炎球菌	生後2～60月に至るまで	接種回数は、接種開始年齢により異なります
B型肝炎	3回 生後12月に至るまで (生後2月が望ましい)	標準的には、2回目は1回目接種から4週間後、3回目は1回目接種から20～24週目に接種します。
四種混合 (ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオ)	1期初回 (3回) 1期追加 ※計4回 生後3～90月に至るまで (生後3～12月が望ましい)	標準的には、1期初回は3～8週間の間隔で3回接種します。追加接種は、1期初回終了後、6月以上の間隔をおいて1回接種します
不活化ポリオ	※計4回 ※生ポリオを接種した回数により、接種回数が異なります 生後3～90月に至るまで ※三種混合を終了した人でポリオの規定回数を受けていない人に限る	任意接種で不活化ポリオワクチンを1～3回接種されている方についても、対象年齢であれば、不足分を接種することができます
BCG	生後12月に至るまで (生後5～8月が望ましい)	
麻しん風しん混合	1期 2期 生後12～24月に至るまで 満5～7歳未満で小学校就学前の1年間 (平成23年4月2日～平成24年4月1日生)	接種期間は、平成29年4月1日～30年3月31日までです
水痘	2回 生後12～36月に至るまで (生後12～15月が望ましい)	標準的には、1回目接種後6～12月の間隔をおいて1回接種します
日本脳炎	1期初回 (2回) 1期追加 ※計3回 2期 生後6～90月に至るまで (3歳が望ましい) 満9～13歳未満 (9～10歳が望ましい)	平成17年度から21年度にかけての日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した人 (平成19年4月1日以前に生まれた人) に対しては、左記の対象年齢に限らず、20歳未満までに日本脳炎予防接種が受けられます。この年齢の方で明石市内の医療機関で接種を希望される方は、手続きが必要です。ので予防接種予診票と接種券をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください
二種混合 (ジフテリア、破傷風)	満11～13歳未満 (11～12歳が望ましい)	

※医学的な理由で長期にわたり療養が必要な人で、接種年齢での定期予防接種が困難な場合は、ご連絡ください。
※保護者が特別な理由で、予防接種を受ける子どもに同伴できない場合、保護者の代わりとして子どもの健康状態を普段からよく知っている家族などが同伴することで接種できます。なお、保護者以外の方が予防接種に同伴される場合は、保護者からの委任状が必要となります。委任状は、協力医療機関、役場すこやか環境グループでお渡しします。ご理解とご協力をお願いします。

※転入などで、予防接種券・予診票をお持ちでない人は、母子健康手帳をお持ちのうえ、すこやか環境グループ窓口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

4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28年 12月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	平成29年5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 6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か月児健康診査	7日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成27年 9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	14日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成26年 1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)
赤 ち ゃ ん 相 談	5日(水) 10:00~11:00 ▶南部子育て支援センター 19日(水) 10:00~11:00 ▶北部子育て支援センター	おおむね1歳未満 の母子	助産師、栄養士が相談に応じます。わくわくさ ろん、ニコニコさろんの中で実施します。
授 乳 相 談	28日(金) 9:30~15:30 ▶福祉会館	おおむね1歳未満 の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスをしま す。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル
まんまクッキング	11日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成28年 11月~12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30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 病 検 診	通年(平成30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
子 宮 が ん 個 別 検 診	通年(平成30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28年度に受診 された方は、受診 できません。	子宮頸部がん 1,500円 ※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	18日(火) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	町民	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	13日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	播磨町国民健康保険 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
後 期 高 齢 者 健 康 栄 養 相 談	26日(水) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	後期高齢者医療加入 の町民	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

4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 10日(月)、24日(月) 13:00~14:00	原則として匿名・無料で実施 ▶日時 12日(水)、26日(水) 9:10~10:20	▶日時 19日(水) 9:30~11:30
▶申込み 地域保健課☎079(422)0003	▶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。

平成29年度播磨町いきいき健康づくりカレンダー

各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報「はりま」保健行事欄で日時、場所をも
う一度お確かめください。 ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康・栄養相談	18	16	20	18	22	19	17	21	19	16	20	20
糖尿病相談	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	8
後期高齢者健康栄養相談	26	24	28	26	23	27	25	22	20	24	28	28
健診結果説明会							26				22	
特定健診・がん検診 ▼対象 胃、大腸の診(肺、 65歳以上)	(加古川総合 保健センター)	5月~2月加古川総合保健センター・協力医療機関で受けられます。詳しくは5月号広報と同時に配布される「播磨町健診のお知らせについて」をご覧ください。										
	(中央公民館健診)				25・29				18			8・9
	(野添コミセン)				22・24							
	(中央公民館)				28							
(福祉会館)				31								
子宮がん個別検診	4月1日~2月28日											
歯周病検診	4月1日~2月28日											

いきいき教室(大人の健康づくり)のご案内

健康・栄養相談 (予約制)	▶時間 13:30~15:30 ▶場所 福祉会館 ▶対象 播磨町民ならどなたでも ▶内容 健診の結果で気になることがある人、高血圧・脂質異常症などと言われたがどうしたらいいの?という人、健康や食事に関する相談をお受けします ▶持ち物 健診結果、食事記録
糖尿病相談 (予約制)	▶時間 13:30~15:30 ▶場所 福祉会館 ▶対象 播磨町国民健康保険加入者で糖尿病の治療中の人、糖尿病予備群の人 ▶内容 糖尿病に関する食事について糖尿病療養指導士が相談をお受けします ▶持ち物 検査結果、食事記録
後期高齢者健康栄養 相談 (予約制)	▶時間 13:30~15:30 ▶場所 福祉会館 ▶対象 播磨町民で後期高齢者医療加入者ならどなたでも ▶内容 健康や食事に関する相談をお受けします ▶持ち物 検査結果、食事記録
特定健診	▶対象 4月1日時点で播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の人 加古川総合保健センター、中央公民館、野添コミセン、協力医療機関で受けることができます。案内が届いてからお申し込みください
歯周病検診 (協力医療機関へ 予約必要)	▶場所 播磨町・稲美町・加古川市・高砂市の協力医療機関 ▶対象 29年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる播磨町民が対象です。案内が届いてからお申し込みください