

播磨町100歳体操 交流会に参加しませんか

播磨町でいきいき100歳体操が始まって6年目、現在24会場に広がっています。地域のおなじみさんとの体操もいいですが、たまには播磨町の100歳仲間と体操してみませんか。みんなの元気を集めてパワーアップしましょう。初めての人も一緒に体験してみませんか。

- ▶日時 10月3日(火) 13:30~
- ▶場所 中央公民館 大ホール
- ▶対象 住民ならどなたでも
- ▶申込み・問合せ 前日までに申し込みください
播磨町地域包括支援センター ☎079(435)1841

シニア元気アップ体操教室「いきいき100歳体操」参加者募集

「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。体力に自信のない人も、元気な人も楽しく続けられる体操です。
▶日時 10月3日(火)~12月19日(火) 毎週火曜日 10:30~11:30
▶場所 野添コミセン 多目的ホール
▶対象 おおむね60歳以上の播磨町住民(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30人
- ▶費用 無料(ただし傷害保険料500円の自己負担あり)
- ▶服装 簡単な運動のできる服装と靴
- ▶持ち物 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物
※駐車場がありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。
- ▶締切日 9月15日(金)までに電話でお申し込みください
- ▶申込み・問合せ 保険年金グループ ☎079(435)2582

兵庫県立加古川医療センター 第9回 県かこフォーラム 生活習慣と腎臓~あなたの生活スタイル大丈夫ですか?~

医師3人と慢性疾患看護専門看護師1人で講演予定。
▶日時 9月23日(祝) 14:00~16:00
▶場所 加古川市民会館 小ホール
▶テーマ・講師
・糖尿病と腎臓 飯田啓二
・慢性腎臓病から透析治療 加藤洋子
・心腎連関~心臓と腎臓の深いつながり~ 岩田幸代
・フットケアと日常生活における留意点 正井静香
▶定員 200人
▶問合せ 申し込み不要。どなたでもお越しください
兵庫県立加古川医療センター 地域医療連携部 ☎079(497)7010

今月のいきいき 保健相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
健康相談 栄養相談	9月19日(火) 13:30~15:30 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(2日分)
糖尿病相談	9月14日(木) 13:30~15:30 福祉会館	播磨町国民健康保険加入者で糖尿病を治療中の 人、糖尿病予備群の人	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(2日分)
後期高齢者 健康栄養相談	9月27日(水) 13:30~15:30 福祉会館	後期高齢者医療加入者の 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(2日分)

加古川健康福祉事務所の保健相談

- こころのケア相談**
▶日時 9月11日(月)、25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月13日(水)、27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 9月20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日の午前)・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しますので、不急の方はご遠慮ください。

料理教室参加者を募集します

今月のテーマは「骨粗しょう症予防」牛乳・乳製品を使った料理です。
▶持ち物 エプロン、バングナ、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

●いづみ会料理教室
▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
9月5日(火) 中央公民館
9月13日(水) 野添コミセン
9月15日(金) 中央公民館
9月20日(水) 南部コミセン
▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室
▶日時 9月16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 9月8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。

一般社団法人 加古川医師会 第13回AED心肺蘇生講習会 ~あなたも救える突然死~

▶日時 10月15日(日) 9:00~12:30
▶場所 加古川総合保健センター
▶内容 AEDを使用した心肺蘇生法
※受講者には修了証を交付します。
▶定員 先着50人
▶費用 無料
▶申込み 用紙に①救急講習申込②氏名・ふりがな③生年月日④性別⑤職業⑥郵便番号・住所⑦電話番号を書いてFAXで加古川医師会へお申し込みください
☎079(421)4303
▶問合せ 加古川医師会 ☎079(421)4301

一般社団法人 加古川医師会 平成29年度 第5回 市民健康フォーラム「加齢に伴う目の病気・目の変化」

▶日時 10月1日(日)13:00~15:00
▶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 マリンガホール
▶司会 前田敏孝(前田眼科)
▶テーマ・講師
「緑内障・白内障について」大道正人(おおみち眼科)
「まぶたの変化・眼瞼下垂」河村真美(よこやま眼科クリニック)
▶問合せ 申し込みは不要。どなたでもお越しください
市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301



お母さんを悩ませる! 離乳食(後期)のはなし

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

噛む練習をしよう

生後5カ月頃になると、そろそろ離乳食のスタートです。最初は気合を入れて頑張る離乳食作り。しかし離乳食後期の9カ月頃からは、つい手を抜きがち

になります。「赤ちゃんの噛む力に合わせて、硬さや大きさを変えていくのが難しい…」「1人目はがんばって離乳食を作ったけど、2人目以降は離乳食を作ったような、作っていないような…」という声が聞こえてきそうです。

しかし、この離乳食後期は大切。2~3歳になって「うちの子、噛まずに丸飲みするんです」と相談される背景には、離乳食後期に赤ちゃんがしっかり噛む練習をしなかったことが原因のこともあります。将来的にしっかり噛める子に育てるために、中だるみしそうなこの時期を乗り切りましょう。ポイントとしては、硬さは少し軟らかくても良いので、前歯でかじられるような、少し大きめの大きさにしてみましょ。前歯でかじることでモグモグしやすくなります。「モグモグ」と声を掛けながら、お母さんもモグモグして見せてください。

大切なのは食の楽しさ

赤ちゃんの食べっぷり、食への関心、好き嫌いなどは、一人ひとり違います。家族の分まで食べようとする子もいれば、頑張ったのに数口でごちそうさまになる子もいます。「何とか食べさせよう!」と必死になり過ぎると、お母さんも子どもも食事の時間が楽しくなくなります。時期がくれば食べられるようになることも多いので、家族で楽しく食事をするを大切にしてください。また赤ちゃんは手づかみ食べが大好き。お母さんはストレスになりますが、赤ちゃんの食べる意欲を大切に、手づかみ食べをする時期にはさせてあげましょ。グチャグチャと遊び出したら食事は引き上げてくださいね。

役場には栄養士がいます。生後3カ月~5カ月児を対象としたまんまクッキング(離乳食講習会)や毎月実施している「赤ちゃん相談」をぜひご利用ください。日程は「すくすく保健行事と相談」の欄でご確認ください。



がんは怖くない!!

がん検診を受けましょう

「がん」と聞いてどのようなイメージを持たれますか? 「なったら治らなそう」「死んでしまつかも...」? 今や、2人に1人が、がんにかかる時代です。他人事ではありません。でも、がんは早くに見つけて治療をすれば、決して怖い病気ではありません。まずは、検診を受けることから始めましょう。

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611



肺がん

がんで亡くなる人で一番多いのが、肺がんです。肺がんの最大の原因は「たばこ」。たばこを吸わない人に比べて吸う人では、肺がんになる危険が3〜4倍になります。また、たばこを吸わない人でも、周りにたばこを吸っている人がいるとその煙を吸うことになるので、肺がんのリスクが高くなります。

肺がん検診って?

①胸部X線検査

レントゲン検査で、肺がんや結核、心臓や骨の病気も調べます。

▼対象 20歳以上

②胸部CT検査

X線を使って肺を輪切りにした画像を撮影し、肺の状態や働きを詳しくみます。

▼対象 50歳以上



胃がん

昔と比べると胃がんは減りましたが、死亡数は男性の2位、女性の3位です。

胃がんは、ピロリ菌の感染によるものが多いです。ピロリ菌は、子どものころに、井戸水や口移しによって感染していることがほとんどです。ピロリ菌に感染している人は除菌を忘れずに、除菌した人は、除菌に成功したかどうかも確認しましょう。

胃がん検診って?

①胃部X線検査

バリウムを飲み、レントゲン検査を行います。食道や胃、十二指腸の変化や異常がないかを調べます。

▼対象 40歳以上

②胃内視鏡検査

口から内視鏡(胃カメラ)を入れ、胃の中を観察したり、撮影して胃の状態をみます。

▼対象 50歳以上

胃がんリスク検査って?

胃がんがあるかどうかはわかりませんが、胃がんになりやすいかどうかを血液検査で調べます。ピロリ菌に感染しているかどうかと胃の萎縮があるかどうかを組み合わせて調べます。

▼対象 18歳以上、生涯に一度



大腸がん

大腸(盲腸・結腸・直腸・肛門)にできるがんです。初期段階では自覚症状が少なく、症状が出てからでは遅いことも多いです。

大腸がん検診って?

便の中に血液が混じっているかどうか、2日分の便で検査します。

▼対象 20歳以上



乳がん

乳がんは女性に1番多いがんで、日本人の約12人に1人が生涯で乳がんになる可能性があります。乳がんは、自分で見つけられる唯一のがんです。月に1回は、自己検診を忘れずに。生理1週間後の乳腺が柔らかい時期に行うのがおすすめです。生理不順の人や閉経後の人は、日を決めて行いましょう。

乳がん検診って?

①マンモグラフィ

乳腺のレントゲン撮影です。できるだけたくさん乳腺を1枚の画像に写すため、乳房を引き寄せたり、薄く伸ばして撮影します。薄く伸ばすことで、より早期の小さながんも見つけることができますが、痛いと感じる人も多いようです。

生理前に乳房に痛みを感じる人は、生理後の乳腺が柔らかい時期に検査をすると痛みが少なく受けられます。

▼対象 40歳以上

②乳腺超音波(エコー)

超音波を乳腺にあてて画像をみます。30歳代



子宮がん

は乳腺が発達してきますので、マンモグラフィ検査ではわかりにくいいため、超音波でがんがないかを調べます。今年度から、30歳代の人を対象に行っています。

▼対象 30〜39歳

39歳以下の女性で子宮頸がんが増えています。女性なら、だれでもかかる可能性があります。早くに見つけければ、完治することが多いです。

子宮がん検診って?

ブラシで子宮の入り口の細胞を擦り取ります。ほかに、おりもの状態や炎症がないか、子宮の腫れやしこりがなければ、完治することが多いです。

検診のときは、着脱しやすい服や上下分かれた服をおすすめします。

▼対象 20歳以上



B型肝炎・C型肝炎

昔の予防接種など、気付かない間に肝炎ウイルスに感染している可能性があります。B型・C型ともに放置していると、肝硬変や肝がんを招く原因となります。現在はよい治療薬が出ており、治療費の助成もありますので、肝炎ウイルス検査を受けたことがない人、感染しているかどうか分からない人は、ぜひ一度検査を受けてみましょう。

肝炎ウイルス検診(B型・C型検診)って?

血液検査で肝炎ウイルスに感染しているかを検査します。

▼対象 40歳以上

がんを防ぐために

①たばこは吸わない

たばこは吸う人だけでなく、たばこから直接出る煙にはたくさんの発がん物質が含まれているため、周りの人の健康にも影響します。禁煙について、真剣に考えてみませんか? 最近では、保険で禁煙治療ができるようになってきました。

②バランスのとれた食生活を

煮る・炊く・焼くなど、いろいろな調理方法を取り入れると、たくさんの種類の食品がとれます。赤・黄・緑・茶・白など彩りがよいと、多くの食品がとれている証拠です。

③野菜や果物は不足にならないように

野菜は、1日350g以上を目標に1毎食、生野菜なら両手一杯分、火を通した野菜なら片手一杯分が目安です。

④適度に運動

日常の活動量を増やしましょう。テレビを見ながらのながら体操やスパーを端から端まで見て回るのも一つの手段です。

⑤定期的ながん検診を

町や職場などの検診を活用しましょう。がん検診を受けた結果、「要精密検査」となった場合は、必ず受診しましょう。

⑥身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

「いつもと違う」と思ったなら、まずはかかりつけ医に相談を。

平成29年度がん検診の日程

▶申込み 加古川総合保健センター ☎079 (429) 2923

●加古川総合保健センター

がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん)、前立腺がん、その他の検診(肝炎ウイルス、胃がんリスク、骨粗しょう症)、特定健診・基本健診(特定健診に準じた健診)

▶日程

9月9日(土)、13日(水)、15日(金)
 10月3日(火)、5日(木)、13日(金)、16日(月)、21日(土)、25日(水)
 11月1日(水)、6日(月)、11日(土)、17日(金)、28日(火)、30日(木)
 12月5日(火)、8日(金)、11日(月)、13日(水)、16日(土)、21日(木)、25日(月)
 1月10日(水)、15日(月)、18日(木)、23日(火)、26日(金)、27日(土)
 2月1日(木)、5日(月)、14日(水)、16日(金)、20日(火)、22日(木)、24日(土)、27日(火)、28日(水)

▶バスの運行日 〇で囲っている日程は、加古川総合保健センターまでバスを運行します

▶バスの出発場所・時間 役場第1庁舎 駐車場 12時30分(要予約)

▶予約・申込み

住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日・コース(午前/午後)を電話でお申し込みください

加古川総合保健センター ☎079 (429) 2923

※8:30~17:00(土・日曜日、祝日、12月29日~1月4日を除く)

