

南部子育て支援センター

子育て講座

親子運動あそび

親子で、体をいっぱい使って、遊びましょう。お天気が良ければ、お外の芝生で遊びます。

▼日時 10月24日(火)  
午前10時～11時

▼場所 南部子育て支援センター

▼講師 花吉敬子

▼定員 先着20組

▼対象 平成26年4月2日～平成28年4月1日に生まれた子どもとその保護者

▼持ち物 お茶、タオル、帽子

※動きやすい服装でお越しください。

▼申込み・問合せ 10月2日(月)午前9時から電話または直接受け付けます

南部子育て支援センター  
☎079(435)4188

### あなたにできる妊婦さんへの思いやり ～「マタニティマーク」をご存知ですか?～

皆さんは、マタニティマークを見たり、聞いたりしたことはありますか?妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃん・お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。しかし、外見からは妊婦であることが分かりづらく、周囲の理解が得られにくいことがあります。



そこで、妊婦さんへの思いやりをマークにしたのがマタニティマークです。このマークをつけている妊婦さんを見かけたら、「電車・バスで席を譲る」「近くでタバコを吸うのを控える」「お手伝いしましょうか?のやさしい一言をかける」など、あなたにできるやさしさと思いやりの協力をお願いします。

播磨町では、マタニティマークのキーホルダーを母子健康手帳交付の際に配布しています。転入などでお持ちでなく、配布を希望される場合は、母子健康手帳をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### 10月は乳がん月間です

40～50歳代の女性のがんによる死亡の中で、一番多いのは乳がんです。この数年、乳がんへの関心は高まっていますが、まだまだ乳がん検診を受診される人が少ない状況です。乳がんは早期に発見すれば治癒率が高いがんであるにもかかわらず、死亡率は増加傾向にあります。毎月の自己検診と40歳以上の人は2年に1度の検診を忘れずに行いましょう。30歳～39歳の方は、乳腺エコーを受けることもできます。



ピンクリボン

詳しくは、いきいき保健行事欄(P27)をご確認ください。

▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

#### 《毎月チェックしてみましょう》

月経が終わって1週間以内の、乳腺がもっとも安定したところが理想的です。閉経後や不順な人は、覚えやすい日を決めて行いましょう。

#### ●目で見てチェック●

- ・左右の乳房に差はないか
- ・乳房に異常はないか
- ・乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
- ・乳頭から異常な分泌物はないか

#### ●触ってチェック●

- ・石けんをつけた指の腹を滑らせるように、小さく動かしながらぬれた乳房を触る
- ・上は鎖骨、下は肋骨の一番下、左右は鎖骨の中央からわきの下まで触る
- ・左乳房には右手、右乳房には左手を使う
- ・しこりがないか、分泌物がないか、わきの下にぐりぐりしたものはないかも確認しましょう

## 10月のすくすく保健行事と相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(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	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	11日(水) 13:00～13:20 福祉会館	平成29年6月生の乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	平成29年11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(協力医療機関)	平成28年12月生の乳児	*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	6日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成28年3月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	13日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成26年7月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
両親学級	28日(土) 10:00～12:00 南部子育て支援センター	出産予定の夫婦	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～ *母子健康手帳
まんまクッキング	17日(火) 10:00～11:30 中央公民館	平成29年5月～6月生の乳児の保護者	(予約制) *母子健康手帳
赤ちゃん相談	4日(水) 10:00～11:00 南部子育て支援センター 11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	27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します。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル

子育て応援  
すくすく  
タイム

### いいことイロイロ、体を使った遊びのはなし

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

体の軸がしっかりせずフラフラしている、よく転んで怪我をする…といった、いわゆる体の使い方の「不器用くん、不器用ちゃん」が増えているような気がします。

この不器用さを軽減するには、乳幼児期の体を使った遊びが大切です。

体を使う(運動)というと、「体を強くする」「身体能力を高める」という効果が思い浮かぶと思いますが、それだけではありません。「考える」「判断する」といった認知面、「コミュニケーション」「情緒」といった社会面の発達も促すといわれています。

また、体を使うと、適度に疲れてお腹がすく、よく眠れる、早寝早起きになる、うんちが出る…というように、生活リズムが整いやすくなります。

体を使った遊びは、例えば、走ることが大好きな2歳児は「待って～追いかっこ」、ジャンプが得意な3歳児は「小さな段差はジャンプ!」、高い所もへっちゃらな4歳児は「上まで登るぞ、ジャングルジム」など、子どもの発達段階に合わせてください。ここは、パパの出番ですよ!



最近は、安心してのびのびと子どもが遊べる環境が少なくなっています。しかし気になるのは、家に居ても、外に居ても、スマホばかり見ているパパ・ママが多いこと。1歳でもスマホやタブレットパソコンを上手に操作し、長時間眺めている子どもがいます。大切なのは、親子で楽しく遊ぶ時間を作ること!部屋の中でも、公園でも、例え10分でも良いので、ボールを蹴ったり、追いかっこをしたり、親子で体を動かして遊んでください。きっと子どもは満面の笑みで、声をあげて喜ぶと思います。今しかない親子の時間を、ぜひ楽しんでください。パパ・ママの運動不足解消にも効果あり!

役場には保健師や作業療法士がいますので、聞きたいことがあれば、気軽にご相談ください。

## がん予防講演会・健診結果説明会のご案内

日本人の死因の1位はがん(悪性新生物)ですが、では、がんの中でも1番多いのは何でしょうか?

それは、胃がんです。胃がんの自覚症状はどんなものなのか、日常生活でどのようなこと気をつけたらよいのか、また今年度から新しく加わった胃内視鏡検査や従来からのバリウム検査、胃がんリスク検査ではどのような内容がわかるのかなどについてのお話です。

胃がん検診を受けられた方はもちろん、まだ受けておられない方もぜひどうぞ。

▶開催日 10月26日(木)

▶場所 健康いきいきセンター3階

時間	内容
13:30~14:30	がん予防講演会 「今増えている胃がん。胃がん検診最前線~今年度から胃がん検診の内容が変わりました~」 ▶講師 鈴木志保(加古川中央市民病院消化器内科医師)
14:30~14:50	医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談(希望者のみ)
14:30~15:30	体操 ※動きやすい格好でお越しください。

▶持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル。健診をすでに受けられた人は健診結果をお持ちください。栄養士による相談を希望の人は食事記録をお持ちください

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施します。(一部負担あり)接種を希望する人は、3市2町(播磨町、稲美町、加古川市、明石市、高砂市)の協力医療機関で接種してください。

▶対象 播磨町民で①もしくは②に該当する人

①満65歳以上の人 ②満60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓または呼吸器に重い病気がある人(身体障害者手帳1級程度)

▶接種期間 10月16日(月)~平成30年1月31日(水)

開始日は、ワクチンの流通により前後することがありますので、ご了承ください。12月中旬までに受けておくことが望ましいです。

▶持ち物 健康手帳、播磨町の住民であることが確認できるもの

▶費用 1,500円

### ▶接種費用の助成

①生活保護受給者 ②住民税非課税世帯に属する人  
※接種を受ける本人の介護保険料納入通知書(第1・2・3段階に限る)のコピーを直接医療機関に提出してください。紛失した人には助成券を発行しますので、朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループで申請してください。

### ▶その他

◎3市2町の協力医療機関以外で接種を希望する人は、すこやか環境グループにお問い合わせください。

◎県外の医療機関で接種を希望する場合は、実施依頼書を発行しますので、すこやか環境グループにお問い合わせください。

### ▶問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## とびっきり遊歩ウォーキングイベント

とびっきり遊歩第5弾。今回は、日本丸が次の港へ行く姿を見送りするために新島まで歩きます。ウォーキングできる服装でお越しください。いずみ会による試食があります。

※日本丸の停泊する会場には入りません。会場への入場を希望する人は、会場に向かうバスをご利用ください。

### 播磨町町制施行55周年



▶日時 10月16日(月) 13:15~15:45(受付 13:00)雨天決行

▶対象 町民ならどなたでも

▶持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル

▶受付・集合場所 役場第1庁舎 駐輪場前

▶コース 役場→新島(人工島) 片道3km程度

▶申込み・問合せ 10月13日(金)までにメールまたは電話でお申し込みください

Eメール kankyo@town.harima.lg.jp

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## ポールウォーキング教室

ポールウォーキングは、2本の専用のポールを持って歩きます。普段よりも歩幅が広くなり、姿勢がよくなります。ポールウォーキング未経験の人や興味ある人、大歓迎です。

▶日時 10月31日~12月5日 毎週火曜日(計6回) 13:30~15:00

▶場所 南部コミセン

▶対象 播磨町民ならどなたでも

▶内容 ポールウォーキング、体操、筋トレ

▶講師 三木道博(ポールウォーキング マスターコーチ)

▶持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル ※動きやすい服装でお越しください。

▶費用 1,500円(途中からの参加も可能ですが、費用は変わりません)

▶申込み・問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 後期高齢者限定! ストレッチ体操とポールウォーキング教室

ストレッチ体操は、呼吸を整えたり、体を伸ばすなど、ゆったりした簡単な体操です。ポールウォーキングは、2本の専用のポールを持って歩きます。ポールを持つことで、普段よりも歩幅が広くなり、姿勢がよくなります。膝や腰への負担が少なく、痛みがある方も安全に体を動かすことができます。専用のポールは役場で準備しますので、お持ちでない人もぜひどうぞ。(要予約)

▶対象 播磨町民で後期高齢者医療に加入している人

▶場所・日時

▷東部コミセン 10月24日(火)、31日(火)、11月7日(火)、17日(金)、24日(金)、12月1日(金) 10:00~11:00

▷健康いきいきセンター 11月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)、12月6日(水) 10:00~11:00

※11月22日(水)、29日(水)、12月6日(水)は福祉会館で行います。ご注意ください。

▷南部コミセン 11月2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木)、12月7日(木)、14日(木) 10:00~11:00

▶持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル ※動きやすい格好でお越しください。

▶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「糖尿病予防」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  
10月3日(火) 中央公民館  
10月11日(水) 野添コミセン  
10月18日(水) 南部コミセン  
10月27日(金) 中央公民館

▶費用 500円(当日徴収)

### ●男性料理教室

▶日時 10月21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 10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。

**秋の健康管理**  
気温も下がって爽やかな季節である秋。夏場より過ごしやすくなるのに、なぜか体調を崩しやすいと感じている方もおられると思います。  
数ある要因の一つに気温の変化が挙げられています。朝晩は気温も低くなり過ごしやすのですが日中はまだまだ暑さも残りその寒暖の差が自律神経を狂わせると言われています。対策としては身体を温める事を意識して、軽い運動をする。暖かい飲み物を飲む。シャワーだけではなく湯につかるなどを行うと良いでしょう。  
季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしましょう。

**臨時休館のお知らせ**  
10月8日(日)終日  
館内の給水ポンプ設備工事のため休館とさせていただきます。  
また、別途、ご案内しますが、その他播磨町健康いきいきセンター改修工事を実施します。工事に伴いご迷惑・ご不便をお掛けしますが、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

播磨町健康いきいきセンターだより  
☎079(435)5578

日時(受付時間)/場所	内 容	対 象	金 額	費用減免	
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) 8:30~11:00、13:15~15:30 (子宮がん検診は午後のみ)	肺がん ※どちらか一方しか受けられませ ん	レントゲン	20歳以上	500円	①65歳以上 ②生活保護世帯、住民税非課税世帯
		胸部CT	50歳以上	5,000円	
	胃がん ※どちらか一方しか受けられませ ん	レントゲン(バリウム)	40歳以上	1,400円	①65歳以上 ②生活保護世帯、住民税非課税世帯
		胃内視鏡(胃カメラ) ※2年に1度の検診です	50歳以上	4,000円	
	大腸がん(便潜血検査)		20歳以上	500円	①65歳以上 ②生活保護世帯、住民税非課税世帯
	乳がん ※マンモグラフィは、2年に1度の検診です	マンモグラフィ	40歳以上	1,000円	②生活保護世帯、住民税非課税世帯
		エコー(超音波)	30~39歳	1,000円	
	子宮頸部がん(子宮の細胞をこすり取る細胞診) ※2年に1度の検診です		20歳以上	1,000円	①65歳以上 ②生活保護世帯、住民税非課税世帯
	前立腺がん(血液検査)		50歳以上	1,500円	
	肝炎ウイルス(血液検査) ※生涯に一度		40歳以上	1,000円	②生活保護世帯、住民税非課税世帯
胃がんリスク(血液検査) ※生涯に一度		18歳以上	無料		
骨粗しょう症検診		40歳以上	500円	②生活保護世帯、住民税非課税世帯	
特定健診		播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の人 ※4月1日から健診日まで加入資格がある人に限る	無料		
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人	無料		
基本健診		30~39歳	1,000円	②生活保護世帯、住民税非課税世帯	
通年(平成30年2月末まで)時間は各協力医療機関による ▶場所 加古川市、稲美町の協力医療機関 ▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923	子宮頸部がん個別検診	20歳以上 ※平成28年度に受診した人は受診できません	1,500円	①65歳以上 ②生活保護世帯、住民税非課税世帯	
通年(平成30年2月末まで)時間は各協力医療機関による ▶実施場所・申込み 播磨町、稲美町、加古川市、高砂市内の協力医療機関。協力医療機関に電話で予約のうえ、受診してください	歯周病検診	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		

●検診費用の減免について 費用減免の「①65歳以上」については、手続き不要です。「②生活保護世帯、住民税非課税世帯」の人は、加古川総合保健センターに申し込み後、受診の1週間前までに印鑑(朱肉を使うもの)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。

●特定健診の受診票がお手元にない場合  
4月1日現在、国民健康保険に加入している人には、受診票を送付しています。4月2日以降に国民健康保険に加入した人で、平成29年度に特定健診を受けていない人が、特定健診を希望する場合、または受診票を紛失した人は、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ださい。

▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923  
▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すこやか環境グループでは問い合わせに対応しますが、検診の申し込みは受け付けできません。検診の申し込みは、加古川総合保健センターをお願いします。

## 播磨歯科医師会 第16回いい歯いきいき健康フェア~口から始まる健康づくり~

▶日時 11月5日(日) 13:00~15:30  
▶場所 ウェルネージかこがわ(加古川総合保健センター)  
▶内容 歯科健診、歯科相談、お口の健康チェック、無料フッ素塗布、ビンゴゲーム、平成29年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞作品の展示など、お口の健康に関する楽しいコーナーが盛りだくさん  
▶申込み・問合せ 参加無料。無料フッ素塗布は、事前に予約が必要です  
播磨歯科医師会 ☎079(421)8100  
ホームページ <http://harimadent.jp>

## 播磨学校歯科医会 創立50周年記念講演会「ガッテン流!健康常識大逆転!!~さらば!!メタボよ、むし歯・歯周病よ~」

▶日時 10月12日(木) 14:00~(開場 13:30~)  
▶場所 加古川プラザホテル2階  
▶講師 北折一(元NHK「ためしてガッテン」演出担当デスク)  
▶問合せ 入場無料。播磨歯科医師会 ☎079(421)8100

### 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 10月17日(火)  
10:00~11:45  
13:00~15:30  
▶場所 役場第1庁舎玄関ロビー  
▶献血内容 400ml献血  
▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### 薬と健康の週間

10月17日(火)~10月23日(月)  
お薬のこと、聞いて安心。正しく使って、健康に!  
○かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。  
○説明書を読み、薬は正しく使いましょう。  
○用法・用量を守りましょう。  
薬についての相談は、医師、薬剤師など専門家に!  
▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 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	10月17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	10月12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	10月25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

<b>こころのケア相談</b> ▶日時 10月16日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>エイズ・肝炎ウイルス検査相談</b> 原則として匿名・無料で実施 ▶日時 10月11日(水)、25日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	<b>専門栄養相談</b> ▶日時 10月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ますので、不急の人はご遠慮ください。