

# 平成19年度 播磨町すくすく健康づくりカレンダー

項目	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	3	8			7	4			18		5	
まんまクッキング		15			28			27			26	
1歳児育児教室	16			23			15			21		
2歳児育児教室			18			10			17			17
たんぼぼ教室	12, 26	17, 31	14, 28	12, 26	9, 23	13, 27	11, 25	8, 22	6, 20	10, 24	14, 28	13, 27
ポリオ予防接種		10, 23, 29						1, 13, 21				
健康診査	乳児健診	11	9	6	11	8	12	10	14	5	9	13
	対象者	H18.12生	H19.1生	H19.2生	H19.3生	H19.4生	H19.5生	H19.6生	H19.7生	H19.8生	H19.9生	H19.10生
	10ヵ月児健診											
	対象者	H18.6生	H18.7生	H18.8生	H18.9生	H18.10生	H18.11生	H18.12生	H19.1生	H19.2生	H19.3生	H19.4生
	1歳6ヵ月児健診		11		6		7		9		11	
	対象者		H17.10~11生		H17.12~18.1生		H18.2~3生		H18.4~5生		H18.6~7生	
3歳児健診	13	18	8	13	10	14	12	2	14	18	8	14
対象者	H16.1生	H16.2生	H16.3生	H16.4生	H16.5生	H16.6生	H16.7生	H16.8生	H16.9生	H16.10生	H16.11生	H16.12生

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。

## すくすく(親子の健康づくり)

### 両親学級

赤ちゃん誕生を心待ちにしているママとパパが出産・子育てについて学ぶ教室です。

- ▶時間 午後1時30分～3時30分
- ▶場所 中央公民館

### てづくりママのまんまクッキング

お乳から幼児食へ。モグモグ、ゴックン。あせらずゆっくり赤ちゃんの力に応じた素材と調理の工夫で、食べることが大好きな元気な子どもに育てましょう。

- ▶時間 午後2時～4時
- ▶場所 中央公民館



### ポリオ予防接種についてお願い

混雑を避けるため、できるだけ設定された日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢にあって未接種の方は、いずれの日程でも可能です。(接種間隔にご注意ください) ご協力をお願いします。

※車でのお越しの方は役場の駐車場をご利用ください。

- ▶場所 福祉会館
- ▶受付時間 午後1時30分～2時
- ▶持ち物 予診票・母子健康手帳・接種券(予防接種手帳をお持ちの方のみ)

▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

### たんぼぼ教室

ことばを育む親と子の楽しい遊びの教室です。

- ▶時間 午前9時30分～11時15分
- ▶場所 福祉会館

### 1歳児育児教室

この時期のお母さんがよく困る、食事や歯の手入れについてのアドバイスをします。これからますます大きく育つよう、1つでも子育てのヒントになるかな。

- ▶時間 午前10時15分～11時30分
- ▶場所 福祉会館

### 2歳児育児教室

そろそろ歯も生えそろったら、さあ、むし歯をつくらぬよう歯磨きやおやつに注意しましょう。みんなで楽しく体を動かしたり、歯のこと・おやつのことを学びましょう。

- ▶時間 午前10時15分～11時30分
- ▶場所 福祉会館

## 4月の各種相談

### 行政相談

- ▶日時 4月23日(月) 午前9時30分～11時30分
- ▶場所 中央公民館

### 消費生活相談(暮らしについて電話相談可)

- ▶日時 毎週月曜日(祝日除く) 午前10時～正午
- ▶場所 中央公民館
- ▶問い合わせ 住民グループ

### 納税と相談

- ▶日時 毎月第4日曜日 午前9時～正午 午後1時～5時
- ▶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

- ▶日時 4月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 午後1時15分～4時(受付)
- ▶場所 加古川税理士会館(加古川税務署の北側)
- ▶問い合わせ 近畿税理士会加古川支部 ☎079(421)1144

### 法律相談(予約が必要)

- ▶日時 4月9日(月)、23日(月) 午後6時～8時
- ▶場所・申し込み 中央公民館(申込順。電話予約不可)

### 女性法律相談(予約が必要)

- ▶日時 4月10日(火)、24日(火) 午後2時～4時
- ▶場所・申し込み 中央公民館(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) 午後1時～4時
- ▶場所 福祉しあわせセンター

### 困りごと相談(人権相談)

- ▶日時 4月12日(木)、26日(木) 午後1時～3時
- ▶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) 午前9時～午後4時
- ▶場所 法務局加古川支局 ☎079(424)3555

### 税務・法律相談(予約が必要)

- ◎税務相談
- ▶日時 4月6日(金) 午後1時～3時
- ▶場所 播磨町商工会館
- ▶対象 商工業者
- ▶申し込み・問い合わせ 播磨町商工会 ☎079(435)1630

### 福祉相談

- ▶日時 4月4日(水)、11日(水)、18日(水) 午後1時30分～4時
- ▶場所 福祉しあわせセンター

### 知的障害者(児)相談

- ▶日時 4月21日(土) 午前10時～正午
- ▶場所 福祉会館

### 身体障害者相談

- 【相談員】(敬称略)
- ▷有瀬 隆【宮北2丁目8の6】 ☎079(437)6539
- ▷政本 和子【古宮236番地の4】 ☎079(437)3456 ☎079(437)3467
- ※☎はNPO法人アエソンにかかります。

### 子どもの悩み相談

- ▶日時 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
- ▶場所 役場第2庁舎3階

ふれあいルーム(電話相談可) ☎079(437)4141

### 母子家庭相談(予約が必要)

- ▶日時 4月11日(水)、25日(水) 午前10時～午後4時
- ▶場所・申し込み 福祉グループ

### 主任児童委員による子育て相談

- ▶日時 4月25日(水) 午後1時30分～4時
- ▶場所 福祉しあわせセンター

### 子育て相談(事前問い合わせ必要)

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 午前10時～午後4時
- ▶電話相談・問い合わせ ☎078(944)0717

### ◎南部子育て支援センター

- ▶日時 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時
- ▶電話相談・問い合わせ ☎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 4月2日(月) 午後1時30分～3時30分
- ▶申し込み・問い合わせ ☎078(944)0717

### ◎南部子育て支援センター

- ▶日時 4月9日(月) 午後1時30分～3時30分
- ▶申し込み・問い合わせ ☎079(437)4188

## 4月のカレンダー

【各館の休館日】◎役場・教育委員会 ◎郷土資料館 ◎中央公民館 ◎総合体育館 ◎健康いきいきセンター ◎野添・東部・西部・南部コミュニティセンター ◎図書館

1	日	ハイキング 午前7時 JR土山駅集合	①	17	火	
2	月		②	18	水	
3	火		③	19	木	
4	水		④	20	金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
5	木		⑤	21	土	
6	金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	⑥	22	日	
7	土		⑦	23	月	
8	日		⑧	24	火	
9	月		⑨	25	水	※育児教室～ピカッと子育て～ 午前10時～11時30分 福祉会館
10	火		⑩	26	木	
11	水	※育児教室～ピカッと子育て～ 午前10時～11時30分 福祉会館	⑪	27	金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
12	木	※すきっぷサロン 午前10時30分～11時30分 北部子育て支援センター	⑫	28	土	健康福祉フェア&緑化イベント 午前9時～午後3時 播磨大中古代の村他(雨天中止)
13	金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	⑬	29	日	加古ちゃんのフリーマーケット 午前9時30分～午後2時30分 リサイクルプラザ駐車場
14	土		⑭	30	月	
15	日	観桜茶会 午前10時～午後3時 蓬生庵	⑮			
16	月		⑯			

詳しくは情報のページ・施設だよりなどをご覧ください。※印は事前にお問い合わせください。

広報はりま 19.4

広報はりま 19.4

保存版 このページは切り取って、年間カレンダーとして保存・ご活用ください。

## 婦人科健診のお知らせ

自分のライフスタイルに合わせて検診を受け、安心して生活を送りましょう。  
※乳がん検診・子宮がん検診の受診間隔は2年に1度です。平成18年度に受診された方は受診できません。

### 乳がん検診

- ▶ **日程** 4月13日(金)・14日(土)・16日(月)
- ▶ **受付時間** 午後1時～1時30分
- ▶ **検診場所** 加古川総合保健センター
- ▶ **内容** 乳がん検診 ▶ **対象** 40～64歳
- ▶ **料金** 3,300円
- ▶ **申し込み** 4月5日(土)から、加古川総合保健センターで受け付けます。

### 子宮がん検診 (医療機関での個別検診)

- ▶ **実施期間** 4月2日(月)～平成20年2月29日(金)
- ▶ **検診場所** 加古川市・加古郡内の12医療機関
- ▶ **対象者** 18歳以上の住民
- ▶ **内容・料金** 子宮がん頸部検診 1,500円  
子宮がん頸・体部検診 2,200円  
※65歳以上の方は無料

### ▶ 受診方法

- ①加古川総合保健センターに申し込んでください  
ご自宅に受診券・医療機関一覧が郵送されます
  - ②医療機関に各自で予約をしてください
- ▶ **申し込み** 加古川総合保健センター  
☎079(429)2923  
**受付時間** (土・日、祝日を除く)  
午前8時30分～12時30分、午後1時～4時30分
- ※ **検診料金の免除** 生活保護・住民税非課税世帯の方(加古川総合保健センターに申し込み後、健康安全グループに印鑑を持参のうえ、申請してください)  
※基本健康診査や他のがん検診とのセット健診をご希望の方は、「いきいき健康づくりカレンダー」(P22)をご覧ください。

## 40・50・60・70歳になる方へ 歯周疾患検診のお知らせ

- ▶ **受診期間** 4月2日(月)～平成20年2月29日(金)
  - ▶ **受診場所** 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)
  - ▶ **内容** 歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)P.M.T.C (上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
  - ※P.M.T.C…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。
  - ▶ **対象** 平成19年度中に40・50・60・70歳になる住民
  - ▶ **検診費用** 1,300円
  - ▷ **検診費用の免除対象者**
    - ・生活保護法による被保護世帯に属する方
    - ・住民税非課税世帯(世帯の全員が住民税非課税)に属する方
- 検診費用免除申請手続は歯周疾患検診協力医療機関へ申し込み後、受診日の1週間前までに印鑑を持って健康安全グループへお越しください。
- ▶ **受診方法** 歯周疾患検診協力医療機関に電話で予約のうえ、受診してください。
  - ▶ **受診券の交付** 40・50歳の方は、リフレッシュ健診のご案内とともに郵送します。60・70歳の方は、健康安全グループの窓口にて交付します。
  - ▶ **問い合わせ** 健康安全グループ ☎079(435)2611



## 兵庫県からのお知らせ 兵庫県特定不妊治療費助成事業を拡充しました

兵庫県では、平成19年度から特定不妊治療費助成事業が拡充しました。

### ▶ 治療費の助成

- (1)対象治療法：配偶者間の体外受精および顕微授精(特定不妊治療)
  - (2)助成の対象者：兵庫県内(神戸市および姫路市を除く)に住所を有する法律上の夫婦
  - (3)所得制限：夫婦の合算所得730万円未満(申請が1～5月までは前々年、6月以降は前年所得)
  - (4)給付の内容：治療1回当たり10万円上限、年度2回まで、通算5ヵ年支給
  - (5)医療機関：指定医療機関
- ▶ **申請期限** 治療終了後3ヵ月以内
  - ▶ **申請受付** 健康福祉事務所(尼崎市、西宮市は保健所)
  - ▶ **問い合わせ** 加古川健康福祉事務所 ☎079(422)0003

## 不妊専門総合相談

不妊や不育、男性不妊に関する悩みや不安、不妊治療の情報提供など様々な相談に医師、助産師が応じます。(無料です)

- ◎ **電話相談(助産師)** ☎078(360)1388  
毎月第1、3、4土曜日 午前10時～午後4時
- ◎ **面接相談** ※要予約 ☎078(360)8554  
毎月第2土曜日(助産師)  
毎月第4水曜日(産婦人科、泌尿器科医師)
- ▶ **時間** 午後2時～5時
- ▶ **場所** 県立男女共同参画センター(神戸クリスタルタワー8階)
- ▶ **問い合わせ** 兵庫県健康生活部健康局健康増進課保健指導係 ☎078(341)7711

# 平成19年度 播磨町いきいき健康づくりカレンダー

項目	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	5	17	7	5	2	6	4	8	6	10	7	6
センター健診	19	24	21	26	9,25	20	6,25	17,29	6,15	24	16,28	
住民健診					27,28,29,30,31	1,3		29 中央公民館	3 中央公民館		4	
リフレッシュ健診		9			1			7			6	
歯周疾患検診	4/2～2/29											
子宮がん個別検診	4/2～2/29											
乳がん検診	13,14,16								10,12,13,14,18	17,18,19	9,12,19,22,27,29	6,7
すこやか健診	7/18,19,20 福祉会館 2～31 7/21,24,25 蓮池小学校 7/26,27 南部コミセン											
すこやかがん検診					23 保健センター前	7,13,15 婦人科	27 保健センター前	10 保健センター前	20,21 保健センター			

※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。健康安全グループ ☎079(435)2611(直通)

## いきいき大人の健康づくり

健診名	対象者	場所	受診できる項目							送迎	個別通知	
			基本健診	B型・C型肝炎	肺がん結核	胃がん	大腸がん	子宮がん	乳がん			
☆ センター健診	18歳～64歳	加古川総合保健センター	○	○	○	○	○	○	○	○		
☆ 住民健診	18歳～64歳	加古川総合保健センター 中央公民館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
☆ リフレッシュ健診	40,50歳とその配偶者	加古川総合保健センター	○	○	○	○	○	○	○	○		○
歯周疾患検診	40,50,60,70歳	町内、加古川市、高砂市、稲美町の協力医療機関									○	△40,50歳のみ
☆ 子宮がん個別検診	18歳以上	加古川市、稲美町の協力医療機関							○			
☆ 乳がん検診	40歳以上	加古川総合保健センター							○			
すこやか健診	65歳以上	町内、加古川市、稲美町の協力医療機関	○									○
☆ すこやかがん検診	65歳以上	蓮池小学校、福祉会館、南部コミセン、加古川総合保健センター 加古川総合保健センター			○	○	○			○	○	○
☆ 2時間人間ドック	40歳以上	加古川総合保健センター	○	○	○	○	○	○	○	○		

## 健康相談

気になる高脂血症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防や健康づくりの何でも相談です。お気軽にお越しください。

- ▶ **時間** (時間予約制) 午後1時30分～3時
- ▶ **場所** 福祉会館
- ▶ **予約** 健康安全グループ ☎079(435)2611

※基本診査は、血液検査・尿検査・血圧測定・身体測定・心電図・診察・相談などを行います。

※65歳以上の健診料は無料です。(骨粗しょう症検診、B型・C型肝炎検査、乳がん検診は有料)

※乳がん検診は視触診とマンモグラフィ撮影(乳房X線検査)の併用です。定員は1日当たり20人です。定員になり次第締め切ります。

※乳がん検診と子宮がん検査は2年に1度の実施です。(平成18年度に町の実施する乳がん、子宮がん検診を受診された方は平成19年度受診できません)

### 【申し込み】

☆印の健診は加古川総合保健センターへ直接電話でお申し込みください。

☎079(429)2923

歯周疾患検診は事前に協力医療機関に直接電話で予約してください。

※リフレッシュ健診、歯周疾患検診(40・50歳のみ)、すこやか健診、すこやかがん検診は、個人通知しますので、通知が届いてからお申し込みください。

※5月以降のセンター健診の申し込みは5月7日(月)からできます。

# 4月の保健行事

問い合わせは 健康安全グループ ☎079(435)2611

## すくすく健康カレンダー

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	11日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成18年12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19年5月末日まで 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18年6月 生まれの乳児	*母子健康手帳 健診受診票 保険証 乳児医療受給者証
3歳児健康診査	13日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成16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)
1歳児育児教室	16日(月) 午前10時15分~11時30分(午前10時から受け付け) ▶福祉会館	平成18年2月~ 4月生まれの児	*母子健康手帳
たんぼぼ教室	12日(木)・26日(木) 午前9時30分~11時15分 ▶福祉会館	ことばを育む親と 子の遊びの教室	申し込みは健康安全グループ

## いきいき健康づくりカレンダー

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
センター健診	19日(木) 午前8時30分~9時 午後1時~1時30分(婦人科検診は 午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:基本診査 1,500円、 肺がん(結核) 700円、胃がん 1,400円、 乳がん 3,300円、子宮がん 1,200円、 大腸がん 1,000円、骨粗しょう症検診 500円、 B型・C型肝炎検査 1,000円
個別歯周疾患検診	通年(2月29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	40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民	検診料:1,300円 予約:協力医療機関に電話で予約のうえ、受診 してください。60歳・70歳の方は健康安全グ ループ窓口にて、受診券を交付します。
子宮がん個別検診	通年(2月29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 (12医療機関)	18歳以上の住民	検診料: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) 予約:加古川総合保健センター(受診券を郵送します) 申し込み:受診券到着後、直接医療機関へ電話予約
乳がん検診	13日(金)、14日(土)、16日(月) 午前8時30分~9時、 午後1時~1時30分 ▶加古川総合保健センター	40歳以上の住民	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 検診料:3,300円
2時間人間ドック	日程は加古川総合保健センター ☎079(429)2923へお問い合わせせ ください。 午前8時30分~9時 ▶加古川総合保健センター	40歳以上の住民	①予約:加古川総合保健センター ②申し込み:健康安全グループで個人負担金 (8,120円)を支払う。

内容	日時▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
健康相談	5日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。 (予約制)
リハビリ友の会	2日(月)、16日(月) 午後1時30分~3時15分(実施時間) ▶福祉会館	医療処置終了後で 機能 訓練希望者(介護保険の サービスを利用しない方)	申し込みは健康安全グループ

## 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**  
▶日時 23日(月) 午後1時~2時30分  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- パーキンソン病患者交流会**  
▶日時 17日(火) 午後1時30分~3時30分  
▶場所 加古川総合福祉会館  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 一般健康相談**  
▶日時 12日(木)、26日(木)  
午後1時30分~2時  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

- エイズ・肝炎ウイルス検査相談**  
▶日時 11日(水)、25日(水)  
午前9時15分~10時15分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002  
※匿名、原則として無料実施
- アレルギー・難病などに関する栄養相談**  
▶日時 18日(水) 午前9時30分~11時30分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

**健康情報テレホンサービス**

**4月**

月曜日 水ぼうそう  
火曜日 唾液の働きと口の病気  
水曜日 メタボリックシンドローム  
木曜日 陰部のイボ  
金土日 ホクロとガン  
※祝日は前日のテーマが流れます

☎0120(979)451

加古川夜間急病センター(内科・小児科) ☎079(431)8051 診療時間/午後9時~翌朝6時(年中無休)  
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/午前9時~正午、午後1時~4時30分  
※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19年度予防接種予定表

### ■集団接種 ポリオ(生後3~90ヵ月未満)

▶接種場所 福祉会館 ▶受付時間 午後1時30分~2時  
※変更となる場合もありますので、接種月の広報「はりま」で確認してください。

上 半 期	実施日	対象者	下 半 期	実施日	対象者
	5月10日(木)	平成18年2月~7月生		11月1日(木)	平成18年8月~平成19年1月生
	5月23日(水)	平成18年8月~平成19年1月生	11月13日(火)	平成19年2月~7月生	
	5月29日(火)	予備日	11月21日(水)	予備日	

※混雑を避けるため、できるだけ上記の指定日にお越しください。ただし、不都合な方、上記対象者以外で、接種対象年齢内にある方は、いずれの日程でも可能です。ご協力をお願いします

### ■個別接種 BCG・三種混合・麻しん風しん・日本脳炎

▶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お問い合わせください。

種類	対象年齢	注意事項
BCG	生後6ヵ月未満	接種期間が限られています。 生後3ヵ月に達したら、早めに接種しましょう。
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	1期初回(3回)・追加 生後3~90ヵ月未満	3~8週の間隔をあけて初回接種(3回)を行い、初回接種終了後から6ヵ月以上の間隔をおいて追加接種。百日咳に罹った方は対象外となります。
麻しん風しん混合	1期 2期 生後12~24ヵ月未満 満5~7歳未満の間の 小学校就学前の1年間 (4/1~3/31の間)	はしか・風しんに罹患した方は、混合ワクチンの接種はできません。罹患していない方のワクチンの接種となりますので、健康安全グループにお問い合わせください。 ※2期の対象者には予診票を送付します。 ▶対象者 平成13年4月2日~平成14年4月1日生
二種混合(ジフテリア・破傷風)	満11~13歳未満	
日本脳炎 1期	生後6~90ヵ月 (3歳からが望ましい)	平成17年5月30日付厚生労働省勧告により、日本脳炎ワクチン接種は当面見合わせる事となっています。 ※接種再開となり次第お知らせします。
日本脳炎 2期	満9~13歳未満	

▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

はいま健康プラン

**健康づくり情報** vol.1

〜はりま健康プランの活動は5年を迎えました〜

皆さんの健康の秘訣は何ですか? 周りで元気でいきいきしている人はどんな人ですか? いつまでも元気で過ごすために、私ができること。皆で出来ることは何でしょうか? 町では、平成15年に「はりま健康プラン」を皆さんと共に考えてつくりました。自らの健康は、自らの手でつくるという人が集まり、「ふれあい自然農園」「とびつきり遊歩」「はりま歯ッピ」の活動を始めて、5年を迎えます。

「ふれあい自然農園」では、休耕田を利用して、老若男女と一緒に野菜作りを楽しむと共に、日ごろの食生活を考える健康づくりの輪を広げる活動をしています。「とびつきり遊歩」では、毎週木曜日の朝に、町内のウォーキングを楽しんでいます。また、健康パ

4月29日(日)は、「歯肉炎予防の日」です。4月28日(土)の播磨町健康福祉フェアでは、健康について考えるきっかけになる様々なコーナーがあります。平日はお忙しい方も、ぜひお越しください。

健康の秘訣は皆さんの中にいろいろあるかと思えます。次回から「食」「運動」「こころ」「休養」「からだ」「たばこ」「アルコール」「歯」などについて、健康づくり情報で紹介していきます。

▲健康福祉フェアにて