

## 第34回播磨町ロードレース大会

平成24年1月22日(日) 総合体育館周辺・新島内コース

### ▶種目

部門	距離	区分	スタート予定	参加料
1部	3.0km	中学生男子	9:45	700円
2部	〃	中学生女子	〃	700円
3部	1.5km	小学3年男子	10:05	500円
4部	〃	小学4年男子	〃	500円
5部	1.5km	小学3年女子	10:17	500円
6部	〃	小学4年女子	〃	500円
7部	2.0km	小学5年男子	10:30	500円
8部	〃	小学6年男子	〃	500円
9部	2.0km	小学5年女子	10:45	500円
10部	〃	小学6年女子	〃	500円
11部	5.0km	一般男子	11:00	2,500円
12部	〃	一般女子	〃	2,500円
13部	〃	一般男女ペア	〃	4,000円(1組)
14部	10.0km	一般男子	11:05	2,500円
15部	〃	一般女子	〃	2,500円
16部	1.5km	ファミリーペア	12:00	1,000円(1組)

- ▶申込み 12月17日(土)までに所定の用紙で、ゆうちょ銀行で払い込むか、インターネットでRUNTESまたは大会専用ホームページから申し込んでください  
インターネット(RUNTES)URL  
<http://runnet.jp/>  
大会専用ホームページURL  
<http://www.e-marathon.jp/harima/>
- ※一般ペア 18歳以上の男女のペア(高校生不可)
- ※ファミリーペア 3歳以上の子どもと大人(18歳以上)のペア
- ▶問合せ 播磨町ロードレース大会実行委員会(NPO法人スポーツクラブ21はりま内)  
☎079(437)2201  
FAX079(437)3382

- 主催 播磨町、播磨町教育委員会、播磨町ロードレース大会実行委員会
- 主管 播磨町スポーツ推進委員会、播磨町体育協会、NPO法人スポーツクラブ21はりま

## 第16回 播磨町陸上競技記録会

### ▶種目と対象

小学1・2年生	50m
小学3・4年生	50m、ソフトボール投げ
小学5・6年生	100m、1500m(男子のみ)、800m(女子のみ)、走高跳、走幅跳、ソフトボール投げ、リレー
中学・高校・一般	100m、200m、800m、1500m、3000m、100mH、110mH、走高跳、走幅跳、砲丸投



- ▶日時 11月13日(日) 小雨決行  
8:00~8:15受付 9:00開始
- ▶場所 秋ヶ池運動場

- ▼参加費 無料
- ▼参加制限 小学生は2種目まで(リレーは除く)、中学・高校・一般は3種目まで
- ▼参加資格 播磨町在住・在学・在勤またはスポーツクラブ21はりま会員
- ▼締切り 10月30日(日)
- ▼申込み NPO法人スポーツクラブ21はりま窓口(播磨町総合体育館)、またはFAXで申し込みください
- ▼問合せ NPO法人スポーツクラブ21はりま
- ☎079(437)2201
- ☎079(437)3382
- FAX079(437)3382
- 主催 播磨町教育委員会
- 主管 NPO法人スポーツクラブ21はりま
- 協力 播磨町スポーツ推進委員会
- 後援 はりま陸上クラブ
- BAN・BANテレビ



## いずみ会料理講習会 米料理 ご飯のよさを見直して

近頃ご飯離れをしていませんか? ご飯のよさを見直してみましよう。

- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00  
11月8日(火)中央公民館  
11月12日(土)中央公民館 ※男性料理教室  
11月16日(水)中央公民館
- ▶参加費 500円(当日徴収)
- ▶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

## いずみ会料理講習会 子育てママの料理教室

- ▶日時・場所 11月11日(金)10:00~13:00 南部コミセン
- ▶参加費 400円(当日徴収)
- ▶定員 先着25人
- ▶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

## 加古川市加古郡医師会 第6回 市民健康フォーラム 「睡眠時無呼吸症候群 ~睡眠は体と脳を休息させる重要な時間です~」

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上の呼吸が止まるような状態を繰り返す病気です。主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの様々な症状があり、生活習慣病を合併するケースも多くみられます。早期に適切な治療を受け、快適な眠りを取り戻しましょう!!

- ▶日時 11月12日(土) 14:00~16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター 3階 大会議室
- ▶演題・講師 司会 山根辰生(山根耳鼻咽喉科医院)「子どものいびきと無呼吸ーその実態と対応ー」  
阪本浩一(県立加古川医療センター 耳鼻咽喉科)「成人の睡眠時無呼吸症候群について」  
土屋貴昭(県立加古川医療センター 呼吸器内科)
- ▶申込み・問合せ 参加無料、事前申し込みは不要です。ご質問のある方は、11月5日(土)までに下記へFAXまたは郵送、メールでご送付ください。なお、メールの方は、タイトルに「市民健康フォーラム」と入力してください。
- ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局  
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12  
☎079(421)4301  
FAX079(421)4303  
医師会ホームページ  
<http://www.kakogawa.or.jp/kakomed/>  
メールアドレス  
kkmed\_isk@knc.kakogawa.or.jp

## 健診結果はいかがでしたか 『こころと身体の総チェック』

健診を受けたけど、結果をどうみたらよいの? 何が悪いのかわからない、どのように気をつけたらよいのかわからないという方、お気軽にお越しください。保健師・栄養士が結果の見方・考え方についてわかりやすく説明します。

- ▶日時・場所 いずれも13:30~15:30  
11月8日(火)野添コミセン 小会議室  
11月18日(金)南部コミセン 研修室1
- ▶持ち物 健診結果
- ▶申込み 不要
- ▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

## 受けましたか? 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、50、60、70歳になる町民
- ▶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24年2月29日(水)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 1,300円  
※費用免除対象者  
①生活保護法による被保護世帯に属する方  
②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  
①②に該当する方は、医療機関へ申し込み後、受診の1週間前までに、朱肉を使う印鑑を持参のうえ、すこやか環境グループで申請をしてください。
- ▶持ち物 播磨町歯周疾患検診受診券、健康保険証、検診料金1,300円  
※対象者には、受診券を郵送しています。紛失された方は、すこやか環境グループ窓口で再発行しますので、お越しください。
- ▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

# 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23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23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) ※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。	平成23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 *乳幼児医療受給者証
1歳6ヵ月児健康診査	4日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成22年3~4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20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)

内 容	日時(実施時間)▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
まんまクッキング (離乳食講習会)	22日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成23年6月~8月 生まれの乳児の親	*母子健康手帳 ※参加希望の方は、事前に申し込んでください。

## いきいき健康づくり

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	備 考
センター健診	1日(火)、7日(月)、12日(土)、 16日(水)、19日(土)、22日(火)、 25日(金)、30日(水) 30日(水)は送迎バスを運行 します。 12:20発 役場 12:30発 野添コミセン ※バスの利用は予約が必要 です。 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	18歳以上の住民 ・乳がん検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳 ※年齢は平成24年 3月31日時点の 年齢	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:健康診査(30歳以上39歳以下)1,000円 後期高齢者医療保険加入者 無料 ※後期高齢者医療被保険者証と介護保険被保 険者証(該当者のみ)を持参してください。 ・肺がん(結核)700円※ ・胃がん1,400円※ ・子宮がん1,200円※ ・乳がん3,300円※ ・大腸がん1,000円※ ・骨粗しょう症500円 ・肝炎ウイルス(B型・C型)1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。 ・クーポン券対象者は無料です。 ・乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。 平成22年度に受診した方は、受診できません。
センター健診 (特定健診)	▶加古川総合保健センター	40歳以上75歳以下 下の播磨町国民健 康保険加入者(4月 1日~健診日まで資 格のある人)	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:無料 ※特定健診受診票、国民健康保険被保険者証、介護保 険被保険者証(該当者のみ)が必要です。
歯周疾患検診	通年(平成24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 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。 ※対象者には個別に通知しています。
子宮がん個別検診	通年(平成24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(10医療機関)	18歳以上の住民 ※平成22年度に 受診された方は、 受診できません。	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 認め方のみ) ※65歳以上の方は、無料です。 ※クーポン券対象者は別途送付している資料 をご覧ください。 予 約:加古川総合保健センター(受診券を郵送します) ☎079(429)2923

内 容	日時▶場所	対 象 者	備 考
健康相談	10日(木) 13:30~15:00(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)

## 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

<b>こころのケア相談</b> ▶日時 14日(月)、21日(月)、28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> ※原則として匿名で無料実施します。 ▶日時 9日(水)、30日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	<b>若者の心と体の相談</b> ▶日時 14日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
<b>酒害相談</b> ▶日時 14日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>歯の健康づくりステップアップ</b> ▶日時 21日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>歯の健康づくりステップアップ</b> ▶日時 21日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
<b>専門栄養相談</b> ▶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 診療時間/9:00~12:00(11:30まで受付)、13:00~  
17:00(16:00まで受付) ※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。

## 特定健診を受けましょう

国民健康保険に加入されている40~74歳の方には、特定健診のご案内をお送りしていますが、もう受けられましたか? 年に1度は健診をお受けいただき、健康管理にお役立てください。

- ▶対象 播磨町国民健康保険に加入している40~74歳の方
- ▶締切日 平成24年2月末日まで
- ▶場所 加古川市、稲美町、播磨町の医療機関及び加古川総合保健センター
- ▶内容 問診(服薬歴など)  
身体計測(身長・体重・腹囲)  
血圧測定  
尿検査(尿糖・尿蛋白)  
血液検査(脂質・糖質・肝機能検査)、診察

- ▶費用 無料
- ▶必要書類 受診票(対象者には、5月から6月にかけて郵送しています)  
※紛失された方は、健康保険証を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください。  
※国民健康保険に途中加入し、4月以降に健診を受けておらず、播磨町特定健診を希望される方は、保険証を持参のうえ、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



※がん検診は、加古川総合保健センターで受けられます。特定健診との同時受診も可能ですので、加古川総合保健センターまでお申し込みください。

- ▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923

# 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター ☎079(435)5578 月曜日休館

## 毎日を元気に過ごすために! 「自律神経」その①

自律神経は、私たちの生命維持に必要な、呼吸や心臓の動き、血液循環、消化吸収活動など、すべての機能をコントロールしている神経のことです。  
この自律神経には、交感神経と副交感神経という、対照的な働きをしている2種類の神経があります。  
交感神経は、心身を活動させるための神経で、おもに昼間働きます。一方、副交感神経は、昼間の緊張をゆるめ、心身を休息させるための神経で、リラックスしたり、夜眠っているときに働いています。  
交感神経と副交感神経が、バランスをとりながら働き、またそのスイッチが自然に切り替わることで、活動して疲れた筋肉も内臓も脳も休息でき、機能が修復されるからこそ、私たちの健康は保たれているのです。

ところが、緊張した暮らしが続いたり、生活習慣に乱れがあると、交感神経だけが強く働いている状態となり、副交感神経とうまく切り替わることができなくなってしまう。休息のための副交感神経がきちんと働かなければ心身の疲れが十分にとれず、だるさを感じたり、疲れやすくなりやす。眠れない、朝起きられないという症状が起きることもあります。  
また、交感神経が優位な状態が続くと、血管が収縮しがちになり、頭痛や肩こりが起こったり、血圧が上がって動悸や息切れなどの症状が現れやすくなります。同じように、消化液などの分泌にも影響す



自律神経のバランスが崩れてしまう誘因には、偏った食生活や運動不足、ストレス、喫煙、夜更かしなどが挙げられます。その中でも特に大きな影響を与えているのが、ストレスです。心身を緊張状態にしているストレスは、絶えず交感神経を興奮させているため、副交感神経との切り替えがスムーズに行われなくなります。そのため、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、前述のような症状を招くこととなります。