

# はりま健康づくりイベント

## ～笑いと減塩で生活習慣病予防～

日時：7月24日(木)  
 時間：9:30～16:30  
 会場：中央公民館

参加  
無料!

健康測定

予約  
不要

健康落語

要予約



「笑いで健康に！」

11:00～12:00

講師：天満家 新笑

定員：100人

最終糖化測定/ベジチェック/血管年齢測定

9:30～11:00

12:00～16:30

≪測定内容≫

【最終糖化測定】体の老化物質をチェック

【ベジチェック】野菜不足かどうかを測定

【血管年齢測定】血管の弾力で血管年齢を測定

(手の指、手の平で簡単に測れます)



生活習慣病講演会

要予約

「腎臓のはなし

～播磨町に多い腎臓病とその予防～

13:30～15:00

講師：北浦 圭介医師(きたうらクリニック院長)

定員：100人

エクササイズタイム!

15:30～16:30

講師：松尾 奈美

(健康いきいきセンターインストラクター)

熱中症クイズ・腸活のお話

栄養相談・歯科相談

9:30～11:00

12:00～16:30

持ち物：健診結果(栄養相談のみ)

予約・お問い合わせ

(落語・講演会をご希望の方のみ下記へお申し込みください)

①電話：079-435-2581(平日8時30分～17時15分)

②Web：右記のQRコードから申し込み

※予約受付：6月24日(火)～7月23日(水)17時まで



## Information

QRコードを読み取ってホームページでも確認できます。

記号の意味 日 日時・日程・開催期間 場 場所 対 対象 定 定員 内 内容 講 講師 持 持ち物・必要書類 費 費用・参加費  
 申 申し込みや申請の方法・窓口・送付先・期間・締切日 問 問い合わせ先 (☎電話番号・FAXファックス・✉E-mail)  
 上記記号に当てはまらない項目は■のあとに太字で項目を表記します。

## 健康づくり

加古川医師会

第48回兵庫県健康大学

日 9月6日、20日、27日、10月18日、25日(計5回) 各土曜日 時 14時～15時50分 場 ウェルネージかこがわマリंगाホール(加古川市加古川町篠原町103-3) 対 全日参加できる人 内 専門医などによる講座 定 先着70人 費 1,000円(初日に徴収します) 問 申 8月15日(金)までに申し込み 加古川医師会 ☎079-421-4301 FAX 079-421-4303



第48回兵庫県健康大学

加古川医師会

第179回市民健康フォーラム

日 7月12日(土) 14時30分～16時(受付14時～)

熱中症対策は万全ですか?

今年の夏は、全国的に気温が高いと予想されています。屋外だけではなく、室内にいても発症する可能性があり、場合によっては死亡することもあります。熱中症予防には水分補給と暑さを避けることが何より大切です。熱中症の正しい知識と行動を味方につけて、暑い夏を乗り切りましょう!

●大切なこと

- 室内外関係なく、のどが渇いていなくても、こまめに水分と塩分を補給しましょう(水分と塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう)
- 扇風機やエアコンで適切に温度調節をしましょう
- 規則正しい生活で暑さに負けない体づくりをしましょう

- 気象庁や環境省による「熱中症警戒アラート」や「熱中症特別警戒アラート」をこまめにチェックしましょう
- 外出時には、日傘の使用や帽子の着用をしましょう
- 町内には、誰でも利用できる「クーリングシェルター」が19か所ありますので活用しましょう



熱中症にご注意ください

## 7月のいきいき保健相談

申込み 保険課国保年金医療係 ☎079-435-2581

内容	日時(受付時間)	場所	対象
健康・栄養相談 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。予約制で1人45分程度の相談です。 ▶持ち物 健診結果、食事記録(2日分)、お薬手帳(お持ちの人)	7月30日(水) 13:30～15:30	野添コミセン	播磨町民(生活習慣病が気になる人など)

## 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 7月14日(月)、28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 7月9日(水)、23日(水)  
9:10～10:15

▶申込み 健康管理課 ☎079-422-0002

専門栄養相談

▶日時 7月16日(水)  
9:30～11:30

▶申込み 健康管理課 ☎079-422-0002

東はりま夜間休日応急診療センター ☎079-431-8051

▶診療時間 日曜日、祝日、年末年始 9:00～18:00  
夜間は年中無休 【内科】 21:00～翌朝 6:00  
【小児科】 21:00～深夜 0:00

加古川歯科保健センター ☎079-431-6060

▶診療日 日曜日、祝日、お盆(8月13日～15日)、  
年末年始(12月30日～1月3日)  
▶診療時間 9:00～12:00

※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。

