



# 保健センターだより

秋こそ見直したい睡眠～「睡眠力」をつけて夏の疲れを回復させましょう!～

- ・朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べましょう。
- ・寝る前のスマートフォン、パソコンは控えましょう。手の届かない所に置きましょう。

No.426

## 1年に1回の早期発見のチャンス! 大腸がん検診(追加検診)のお知らせ

大腸がんにかかる人は急増しており、働き盛りの40歳頃から増えはじめます。早期には自覚症状がほとんどないので、症状が出た時にはすでに、がんが進行していることもあります。症状のない健康な時から、1年に1回の検診を受けることが大切です。今回の大腸がん検診(追加検診)は、20歳以上で今年4月以降に、大腸がん検診を受けていない人が対象です。この機会にお申込ください!

女性のみなさまは、乳がん検診・子宮頸がん検診(昨年度受診した人は対象外)とセットで受けることができます。

検診法	免疫便潜血反応検査・2日間法	
日 程 ・ 場 所	令和5年12月18日(月)	エルデホール
	令和6年1月25日(木)	保健センター
	令和6年2月17日(土)	
受 付	13:20～15:30	
費 用	500円(※ただし、令和6年4月1日現在の年齢が41歳・46歳・51歳・56歳・61歳・66歳・71歳・76歳・81歳・86歳の人及び生活保護世帯は無料です。)	
申込期限	11月16日(木)まで	
※申込者に、受診票や検体容器を郵送します。		



今年、まだ健診を受けていない人、最後の受診のチャンスです!

## 町ぐるみ健診のご案内

町ぐるみ健診は、異常を早期に発見し早期治療に結びつけること、またこれからの健康づくりの指標としていただくために行っています。

6月～7月に実施した健診を「うっかりしていた!」「知らなかった!」と受診していなかった人は、ぜひこの機会に受診してください。

健診の申込は、9月下旬に配布したちらし「町ぐるみ健診ご案内」でお申し込みください。

<町ぐるみ健診日程>

実施日	時間	場所
11月5日(日)	8:30～11:50	保健センター
11月19日(日)		

※歯科健診は、11月5日のみ実施しています。

## 節目健診・歯科スタート検診の 無料クーポン券をお持ちの方へ

がん等の早期発見のため、大切な節目年齢の人にクーポン券をお届けし、受診を勧めています。

健(検)診が“お得に”受診できるのは、この機会のみです!! ぜひ、受診してください。

申込・問い合わせ先 保健センター ☎22-0560

## 毎日のラジオ体操で運動習慣の第1歩!!

福崎町では、健康づくりのための適度な運動としてラジオ体操を推進しています。令和5年度は毎日ラジオ体操をした人に健康づくりポイントを付与します(ラジオ体操ポイント)。この機会に、毎日ラジオ体操を行い、適度な運動習慣を身につけましょう。

ラジオ体操の健康効果 **基礎代謝UP** **脂肪燃焼効果** **活動量の向上** **骨粗しょう症の予防** **首・肩のこり、腰痛の予防・解消**  
ラジオ体操ポイントの貯め方

- ①保健センター窓口もしくは町ホームページからラジオ体操ポイント記録シートを入手しましょう。
- ②1日1回ラジオ体操をしたら、記録シートに「○」をつけましょう。
- ③1か月20日以上「○」がついていれば、1ポイント付与します。(1人最大3ポイントまで)
- ④福崎町保健センター窓口でポイント交換をします。記録シートを提出してください。

「令和5年度福崎町健康づくりポイントカード」(水色)をお持ちの方は、記録シートと合わせて提出してください。令和6年度の検診に使える金券や、健康に関する商品に交換します。令和6年度の検診費用に交換する場合、受診日の前日までにポイント交換をしてください。グッズの交換は令和6年3月5日から令和7年3月末までです。詳しくは町ホームページでご確認ください。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

65歳以上の高齢者と、1歳から中学3年生までのお子さんを対象に、当該年度に1回、インフルエンザ予防接種費用の助成を行います。インフルエンザ予防接種は、インフルエンザにかかる可能性を減らす、かかっても重症化を防ぐことが期待されています。予防接種を希望する人は、インフルエンザが流行する前の12月中旬ごろまでに接種しましょう。

	子どもインフルエンザ（任意）	高齢者インフルエンザ（定期）
助成期間	令和5年10月1日～令和6年1月31日	令和5年10月16日～令和6年1月31日
対象者	1歳（接種日年齢）から中学3年生	65歳以上（接種日年齢）
費用	2,000円（上限）を助成しますので、差額を負担してください。 ※生活保護世帯のお子さんは全額助成	1,500円を負担してください。 ※住民税非課税世帯・生活保護世帯は全額助成
接種方法	「子どもインフルエンザ予防接種助成金（代理受領委任払）申請書兼請求書」・予診票（裏表1枚）を郵送しています。 ①町が指定する医療機関で接種する場合 申請書と予診票を提出して接種し、窓口で本来の接種費用から助成額2,000円を差し引いた額を支払ってください。 ②指定する医療機関以外で接種する場合 接種費用の全額を支払った後、領収書等必要書類を添えて保健センターで申請してください。後日、助成額2,000円を口座に振り込みます。	10月中旬、対象者に予診票（水色）を郵送します。 ①町が指定する医療機関で接種する場合 予診票を提出して接種し、窓口で負担金1,500円を支払ってください。免除決定通知書をお持ちの方は医療機関の窓口で提出してください。 ②指定する医療機関以外で接種する場合 事前に保健センターで申請してください。依頼書と予診票で接種し、接種費用の全額を支払った後、領収書等必要書類を保健センターに提出してください。後日、接種費用から負担金1,500円を差し引いた額を口座に振り込みます。

※指定医療機関は案内文書で確認してください。郡内・姫路市内の指定医療機関名はお問い合わせください。

### 第56回

町のせんせい『健康ひとことコラム』

## 『ストレスと健康』

マサキ・さくらい診療所

櫻井俊治 先生



過度のストレスにより免疫力が下がると、風邪を引きやすくなったり、ガンができやすくなったりする可能性があります。ストレス解消を日々心がけることが健康の秘訣です。

私は京都大学を卒業後、入院患者数1000人規模の病院に勤務し、母校の大学院に進学後は患者さんを診察する傍ら、ガンの研究に没頭していました。仕事に忙殺される日々を過ごしましたが、その後、米国カリフォルニア州に留学することで人生観が変わりました。私が暮らしたサンディエゴは、自然あふれる綺麗な街でした。アメリカの人たちは、仕事を早く済ませて、海岸で読書をしたり、パラグライダーに乗ったり、自然の中で自分の時間を楽しんでいるように見えました。

帰国後は大阪の大学病院でガンや難病患者さん

の治療の毎日でした。気づかぬうちにストレスが溜まっていたのでしょう、ある日ひどい帯状疱疹になってしまいました。播磨の地に来て2年がすぎ、帯状疱疹もすっかり完治しました。そして今、福崎で稲作を教わりながら、自然を満喫しています。生活の中で、できるだけ多くの“好きな事”を楽しむことが、健康につながると思います。

そこで皆様にお伝えしたいことがあります。

帯状疱疹は50歳代から症状がでる人が増え、80歳までに約3人に1人が発症すると言われていました。帯状疱疹の予防のためのワクチンは50歳以上の方に接種可能で、予防できる期間は5～10年と言われています。

ガンは早く見つければ、負担の少ない治療ができます。症状がなくても、胃カメラや超音波検査を定期的を受けて、病気を早期発見しましょう。

ストレスが原因の一つである、下痢、血便、腹痛を引き起こす病気（潰瘍性大腸炎、クローン病）があります。気になる症状がありましたら、早めにご相談ください。

# 新型コロナウイルスワクチン接種について



福崎町では、10月中旬から新型コロナウイルスワクチン秋冬接種が始まります。

初回接種を完了したすべての年齢の人を対象に、秋から冬にかけて1回接種を行います。希望する人は、次の方法で接種してください。

接種については、ワクチンの有効性・安全性などに関する情報を確認し、副反応などのリスクと期待される利益を十分に理解した上で判断をお願いします。接種は強制ではありません。

## 65歳以上の人

意向確認を行っています。接種を希望する人は、「接種申込書」を返信してください。

- ①初回接種を完了されたすべての方に、接種申込書を郵送しています。（9月上旬）
- ②接種を希望する人は、接種場所等を記入のうえ返送してください。
- ③接種を希望する人に順次接種券を発送しますので、医療機関で接種してください。

※町内医療機関及び町が実施する集団接種会場で接種する人

→ 町で予約を取り、接種券に予約票を同封します。

※町外かかりつけ医、施設等で接種する人 → 主治医等と相談して日程を決めてください。

## 64歳以下の人

10月上旬に接種券を郵送します。希望する人は、下記の方法で接種してください。

- ①接種券を保健センターから郵送します。（10月上旬）
- ②接種券を手元に用意し、予約サイトまたはコロナコールセンターで予約し、接種してください。

※11歳以下の方の接種については、予約サイトで予約できないため、希望する人は保健センターへご連絡ください。

## 接種場所

	会場	対象者	実施日
集団接種	エルデホール	すべての人	10月21日(土)、11月3日(金・祝)、11月4日(土)
個別接種	アキタケ診療所	18歳以上	10月20日(金)以降の 平日、土曜日
	おおにしクリニック	65歳以上・基礎疾患者 (※かかりつけのみ)	
	城谷医院	65歳以上・基礎疾患者	
	ひらの内科クリニック	中学生以上	
	マサキ・さくらい診療所	すべての人	
	松岡クリニック		
	ミナミ整形外科・内科循環器科		
	山田医院		
吉田クリニック	高校生以上		

**ワクチンの種類** オミクロン株XBB.1.5系統対応1価ワクチン（ファイザー社およびモデルナ社）

※現時点では、ファイザー社ワクチンの在庫が終了した段階で、モデルナ社ワクチンに切り替えます。

※従来株・オミクロン株2価（BA1、BA4.5）ワクチンでの接種は、9月20日で終了しました。

※6か月～4歳の初回接種（1.2.3回）、5歳以上の初回接種（1.2回）は継続して実施します。なお、使用ワクチンは、オミクロン株XBB.1.5系統対応1価ワクチンです。

ワクチン接種に関する問い合わせ先 福崎町保健センター ☎22-0560（内線360～363）

福崎町新型コロナワクチンコールセンター

✉kenkou@town.fukusaki.lg.jp

受付時間 8:30～17:15

電話番号 【月～金曜日】 0790-23-0567

【土曜日】 0790-22-0560

インターネット予約はこちらから

<https://vaccines.sciseed.jp/fukusaki>



## 保健センター10月定例行事予定

(場所) 保健センター

内 容	日(曜)	受付時間	対 象
一般健康相談	16日(月)	9時30分~11時	一般希望者
母子健康手帳交付	月~土	8時30分~17時15分	妊 婦
すくすく相談	16日(月)	10時30分~11時30分	乳児希望者
		13時30分~15時	幼児希望者
3か月児健診	25日(水)	13時15分~13時45分	R5.7月生の乳児
4か月児健診	17日(火)	13時15分~13時45分	R5.6月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	11日(水)	9時45分~10時	R5.3月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	25日(水)	9時45分~10時	R4.12月生の乳児
1歳お誕生相談	16日(月)	9時30分~10時	R4.10月生の乳児
3歳児健診	18日(水)	13時15分~13時45分	R2.6・7月生の幼児

### 神崎郡在宅医療・介護連携支援センター主催 「地域で考える医療と介護の講演会」

今年の講演会のテーマは『認知症になってもだいじょうぶ!といえる地域に』です。

神崎郡の医療・介護の専門職のみなさんが出演し、寸劇を行います。参加無料。申込不要。

日 時 11月18日(土) 13:30~15:30

場 所 福崎町エルデホール

問い合わせ先 地域包括支援センター(内線357)

### 献血にご協力ください!

献 血 日 程

10月25日(水) 13:30~16:00

福崎町役場



献血キャラクター  
「びびっちゃん」

あなたにできること、きっとある。10月は里親月間です!!

## 里親制度ってなあに?



家庭のあたたかさを知らない子どもたち。それぞれの事情で家族と離れ離れに暮らす子どもたちを自分の家に迎え入れ、さまざまなサポートを受けながら養育するのが「里親制度」です。家庭での生活を通じて、特定の大人との愛着関係のなかで養育を行うことにより、子どもの健全な成長をはかります。

★さまざまな迎え入れ方があります!

### 養育里親

18歳未満の子どもを、家庭に戻るまでの間や自立するまでの間、養育する里親です。期間は1年未満の場合もあれば、それ以上の長期の場合もあります。

### 養子縁組里親

養子縁組によって子どもと法的な親子関係を結ぶことを前提として養育する里親です。

### 季節・週末里親

週末や長期休暇などに、数日から1週間ほど子どもを家に迎え入れる里親です。

★子どもを迎え入れるまでの4ステップ

### 1 相談

姫路こども家庭センター(児童相談所)や里親支援機関に相談する。里親の条件や手続きなどを説明します。

### 2 研修・家庭訪問

児童養護施設や乳児院などでの実習を含む数日間の研修と、家庭環境の調査があります。

### 3 登録

都道府県等の審査を経て、兵庫県知事から里親として登録されます。

### 4 交流

面会や数時間の外出、宿泊などで、子どもたちと一緒に過ごします。

迎え入れ

出前講座も開催しています

住民の人を対象にした制度についての講座です。現在里親をしている人の話も聞くことができます。

【問い合わせ先】

兵庫県姫路こども家庭センター

☎079-297-1261

保健センター(ふくさきっこステーション)

☎22-0560(内線362)

### 薬と健康の週間

10月17日(火)~23日(月)

〇かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。

★薬についての相談は、医師、歯科医師、薬剤師等専門家に!

## ◆福崎町民憲章◆

- 一、恵まれた自然を生かし、住みよい、調和のとれた町をつくりましょう。
- 一、豊かな伝統と歴史を守り、教養を深め、香りたかい文化の町をつくりましょう。
- 一、人を大切にし、みんなで助けあい、豊かな心がふれあう町をつくりましょう。
- 一、心と体をきたえ、健康で、明るく楽しい町をつくりましょう。
- 一、くふうと努力を重ね、生きがいある、未来をひらく町をつくりましょう。

## 施設電話案内

役場・教育委員会 ☎②0560  
 エルデホール ☎③1655  
 文化センター ☎②3755  
 図書館 ☎②3790  
 生活科学センター ☎②4977  
 体育館 ☎②1153  
 西部子育て学習センター ☎②7830  
 福崎子育て支援センター ☎②2308  
 東部子育て学習センター ☎②1058  
 サルビア会館 ☎②5848  
 もちの木会館 ☎②1564  
 保健センター ☎②0560  
 文珠荘 ☎②4051  
 春日ふれあい会館 ☎②5805  
 社会福祉協議会 ☎③0300  
 第1デイサービスセンター ☎③0310

第2デイサービスセンター ☎②6663  
 在宅介護支援センター ☎②7134  
 障害相談支援センター ☎⑤8575  
 ホームヘルプステーション ☎②7135  
 シルバー人材センター ☎⑦0044  
 もちむぎのやかた ☎③1500  
 スポーツ公園 ☎③1292  
 老人ホーム ☎②0412  
 青少年野外活動センター ☎②0609  
 給食センター ☎②0710  
 歴史民俗資料館 ☎②5699  
 柳田國男・松岡家記念館 ☎②1000  
 駅前観光交流センター ☎①9060  
 辻川観光交流センター ☎①9053  
 企業会館 ☎②5902



**■表紙写真の説明**  
 8月27日から29日までの3日間、町内小学校の6年生15人が柳田國男先生の著書「遠野物語」の地、岩手県遠野市を訪問しました。(関連記事2ページ)  
 4つの小学校から集まった15人。この訪問を機に友情も芽生え、忘れられない夏の思い出になりました。  
 (福崎町広報委員会・内線220)

### 町民のうごき

世帯数 8,060世帯 (前月比 +7世帯)	人口 18,774人 (前月比 -8人)
男 8,995人	女 9,779人
出生 9人	死亡 15人

令和5年8月末現在

## 「夏休みだ！妖怪ベンチと一緒に！ 第2回SNSフォトコンテスト」結果発表

※その他の賞や詳細はホームページでご確認ください。  
問い合わせ先 地域振興課(内線391)

優秀賞

(兵庫県神戸市  
松井袖月さん)

最優秀賞

(兵庫県宝塚市  
原田侑奈さん)

優秀賞

(愛知県名古屋市長古屋市  
井上梯宏さん)

7月21日～8月31日に募集したところ、273点の応募がありました。厳正なる選考の結果、最優秀賞1点および優秀賞2点が決定しました。  
おめでとうございます。

まちのトピックス