



## お知らせ

### ◎ 9月は健康づくり強化月間

「今日より明日を元気に過ごすために

今、健康を見直そう!



9月1日の「県民健康デー」から1カ月間を「健康づくり強化月間」と定め、県民一人ひとりが健康的な生活習慣を続けられるよう、普及啓発を推進します。

### ◎ 9月は自殺対策月間

自殺対策には社会的な取り組みが必要です。家族や友人など、身近な人の不調や異変に「気づき」、「声をかけ」、「話を聴き」、「必要な相談窓口につなげ」、「見守る」ことで、悩んでいる人の心を軽くしたり、問題の解決

につながる可能性があります。それぞれの立場でできることから進んで行動を起こし、自殺対策につなげましょう。

保健センターでは、月1回の健康相談「からだの健康」、隔月1回の精神保健相談「こころの健康」を行っています。詳しくは同センターにお問い合わせください。

▷相談窓口 いながわほっとライン 24 (☎ 0120 - 024 - 995)、兵庫県いのちと心のサポートダイヤル (☎ 078 - 382 - 3566) ※詳細は厚生労働省ホームページ



## 保健だより



種別	内容
ロタウイルス	ロタリックス 出生6週0日後から24週0日後までの間(27日以上あけて2回接種) ロタテック 出生6週0日後から32週0日後までの間(27日以上の間隔で3回接種)
B型肝炎	生後2カ月～1歳の誕生日の前日までに3回
ヒブワクチン	生後2カ月になる前日～5歳になる前日まで、年齢により1～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月になる前日～5歳になる前日まで、年齢により1～4回
BCG	生後3カ月になる前日～1歳になる前日までに1回 ◆ただし、標準的な接種期間は、生後5カ月に達した時から8カ月に達するまでの期間
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後3カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで 初回接種 20日以上の間隔で3回(できるだけ、生後3～12カ月の間) 追加接種 初回終了後6カ月以上(できるだけ、1年～1年6カ月)あけて1回
日本脳炎	1期初回 生後6カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで ◆ただし、標準的な接種年齢は、3～4歳(6日以上の間隔で2回) 1期追加 1期初回終了後、6カ月以上(標準的にはおおむね1年あけて1回) 2期 9歳の誕生日前日～13歳の誕生日の前日までに1回 ※積極的接種勧奨差し控えにより接種を逃した人については、不足回数が接種可
MR (麻しん・風しん)	1期 1歳の誕生日前日～2歳の誕生日前日までに1回 2期 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれで年長クラスに相当する1年間に1回
水痘	生後1歳の誕生日前日～3歳の誕生日前日までに2回 2回目は1回目から3カ月以上(できるだけ、6～12カ月)あけて接種する
子宮頸がん予防 (HPV) ワクチン	小学6年生～高校1年生相当年齢の女子(現在積極的接種勧奨を一時見合わせています)接種を希望する場合はワクチンの有効性とリスクを理解したうえで受けてください。
高齢者用肺炎球菌	今年度の末日に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人 令和4年3月31日までに1回※今までに接種した人は対象外
とき・受付時間	年間を通じて実施※時間は指定医療機関によって異なります
ところ	指定医療機関
	※指定医療機関は、「健康づくり年間予定表」をご覧ください

## いきいき健康ライフ 歯の定期健診について

「歯科医院を定期的に受診して、お口の中をきれいにしてもらいましょう」という言葉を、1度は耳にしたことがありませんか? 体も物も定期的にメンテナンスすることで、長く良い状態を保てることは言うまでもありません。歯のメンテナンスとは、定期的に歯科医院で歯石除去などを行うプロフェッショナル・ケア(以下、プロケア)を指します。人生100年といわれる現代で、一生自分の歯でおいしく食事をすることは、全身の健康だけでなく、精神面でも大切なため、歯科医院ではプロケアを推奨しています。むし歯や歯周病になりにくい体質の人も稀にいますが、ほとんどの人は自分の歯磨きだけでは不十分なため、プロケアで補うことにより、口の中を

良い歯の状態に保つことができます。プロケアの間隔は個人差があり、年齢や症状によって受診の間隔は違います。アメリカの歯周病学会の調査で、歯周病の進行を阻止できたグループは、プロケアの頻度が3カ月に1度だったことから、約3カ月毎の受診が推奨されるようになりました。さらに、スウェーデンの歯周病学会での研究では、2週間に1度のプロケアで、トラブルが起らなくなるという報告もあります。2週間に1度歯科医院に通うことは難しいかもしれませんが、かかりつけ医と相談し適切な間隔でプロケアを受け、健やかな口を保ちましょう。(一社)川西市歯科医師会

★印…予約・申込が必要 ※いなすくサロンは21ページ

種別	内容	とき・受付時間・ところ
9・10カ月児健康診査	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別(医療機関)健診で実施します。 ※詳細は対象者へ個別通知	
1歳6カ月児健康診査	令和2年1月14日～令和2年3月5日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科健診、栄養・歯の話	15日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成30年8月7日～同年8月31日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科健診など	16日(木) 13:15～14:15
★すくすく相談	乳幼児の身長および体重測定・育児に関する相談	14日(火) 9:30～11:30
★ぱくぱく食事相談	管理栄養士による乳幼児の栄養・食事の相談など	14日(火) 10:00～11:30
★母親学級 ※7日前までに要申込	妊娠・出産・産後のお話、栄養のお話(パートナーとの参加可)	10月5日(火) 13:15～13:30
★健康相談	血圧・検尿・生活指導・医師による相談など 前立腺がん検診(料金1,000円 定員10人) 肝炎ウイルス検査(料金1,000円 定員10人)	10日(金) 13:30～14:15
★精神保健相談	医師による心の相談。引きこもりやこころの悩み、老人性認知症など	1日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	9日(木) 13:30～14:45
種別	内容	
妊婦健康診査助成	医療機関で受診する妊婦健康診査に対し、一部助成を行っています。(20,000円上限2回、8,000円上限4回、5,000円上限8回の合計14回)※事前に申請が必要	
成人歯科健診	20歳以上(年度末現在)が対象で、年度内(4月から翌年3月末日)に1人1回受診することができます。直接、川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください。※健診無料、健康保険証持参	
妊婦歯科健診	妊婦健康診査助成申請された妊婦を対象に「妊婦歯科健診受診券」を交付します。妊娠安定期の体調の良いときに川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください。※健診無料	
川西市歯科医師会立訪問歯科センター	歯科治療で通院が困難な人(要介護者、ねたきり状態など)に、歯科医師や歯科衛生士が自宅へ訪問し、直接治療や口腔ケアなどを行います。費用負担あり。 ▶問合せ 同センター (☎ 757 - 0418 (月～金曜日、9:00～17:00))	