



お知らせ

◎「いながわ 100 万歩チャレンジ！」

最終報告を！

12月25日で「いながわ 100 万歩チャレンジ！」が終了します。参加者は、目標達成に関わらず、9月17日～12月25日までの歩数の合計または運動の実施日数を、配布している「記録表」の15ページ「最終報告書」に記入し、提出してください。※結果は後日、町ホームページなどに掲載予定

▷提出期間 12月26日～1月10日

▷提出方法 保健センターへ持参、郵送、FAXのいずれかで提出、または住民課、日生住民センター、ふらっと六瀬、スポーツセンター、中央公民館へ持参

◎献血にご協力を！

例年、冬季は献血者が減少する傾向にあります。必要な人へ血液を供給することができるよう、1人でも多くの人の献血をお願いします。

▷とき 1月5日(木) 午前10時10分～正午、午後1時15分～4時

▷ところ 役場玄関前

▷対象 次の①②のいずれにも該当する人

- ①体重 50kg 以上の男性 17 歳・女性 18 ～ 69 歳※ 65 歳以上の人は 60 ～ 64 歳の間に献血経験がある人
- ②年間献血回数が男性 3 回、女性 2 回以内の人



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
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
BCG	生後 3 カ月になる前日～1 歳になる前日までに 1 回 ※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
MR (麻疹・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 28 年 4 月 2 日～平成 29 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
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 ※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
子宮頸がん予防 (HPV) ワクチン	①小学 6 年生～高校 1 年生相当年齢の女性※標準的な接種年齢は中学 1 年生の間 ②平成 9 年 4 月 2 日～平成 18 年 4 月 1 日生まれの女性で 3 回接種が完了していない人については、不足回数が接種可
高齢者用肺炎球菌	今年度の末日に 65・70・75・80・85・90・95・100 歳の人 令和 5 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。保健センターまで問い合わせください。	

いきいき健康ライフ 光線療法はご存知ですか？

昔、日光浴は推奨されていましたが 1998 年から母子手帳からも推奨する記述は消え、今では光老化と言われ悪いイメージがあります。

しかし日光はコレステロールを骨形成に欠かせないビタミン D に変えたり、メラトニン分泌が抑制され良好な睡眠を得ることができる作用があり健康にはかかせないものです。アトピー性皮膚炎などの方は海水浴に行かれ日光を浴びると症状が軽快された経験をお持ちではないでしょうか？

太陽光のうち有害な波長を取り除いた治療効果の高い幅の狭い範囲の波長を用いたナローバンド UVB 療法で、重症のアトピー

性皮膚炎、今の治療で満足されていない尋常性乾癬や尋常性白斑、掌蹠膿疱症、円形脱毛症などを治療できます。最初は少なめに光線をあてて徐々にアップさせていきます。痛みはなく少し暖かく感じるぐらいです。1 回の照射時間は数十秒から数分です。回数は症状によりますが 1 週間に 1 から 3 回で、症状が軽快して終了となります。一般的な副作用は赤みや水ぶくれが報告されていますが、極めて稀で照射量や照射回数を調節し安全で効果的な治療法です。

今の治療に満足されていない方は一度お近くの皮膚科に相談してみてください。

西岡内科在宅クリニック 院長 西岡 伸明

★印…予約・申込が必要 ※いなすくサロンは 21 ページ

種別	内容	受付時間・ところ
乳幼児健康診査	3・4 カ月児健康診査 令和 4 年 7 月 5 日～同年 9 月 6 日生まれの人 ※身体計測、診察など	21 日 (水) 13:15～個別に案内
3 歳児健康診査	令和元年 10 月 16 日～同年 11 月 30 日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科健診など	15 日 (木) 13:15～個別に案内
★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	20 日 (火) 9:30～11:30
★もぐもぐ教室	管理栄養士による離乳中期における離乳食メニューの作り方や紹介	27 日 (火) 10:00～11:30
★母親学級 ※7 日前までに要申込、パートナーと参加可	①歯の健康について、歯科検診 ②赤ちゃんと育児・産後の話、沐浴実習、妊婦体験	① 14 日 (水) 13:15～13:30 ② 26 日 (月)
★健康相談	血圧測定、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)	16 日 (金) 13:30～14:15
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)	