



## お知らせ

### ◎ 10月17～23日は「薬と健康の週間」

◆自分の使用する薬を記録する「おくすり手帳」を持ちましょう ◆あなたの薬の情報を的確に伝えることができます ◆薬の重複投与の防止や相互作用の確認ができます※薬についての相談は、医師、歯科医師、薬剤師などの専門家に！

### ◎第20回市民医療フォーラム

▷とき 11月12日(土) 午後2～4時

▷ところ 川西市みつなかホール※駐車場なし

▷内容 ①特別記念ミニコンサート(マイ・ハート弦楽四重奏団ひろしま) ②特別記念講演「健康な社会に向けて」講師=横倉 義武さん(日本医師会元会長)

▷定員 先着 480人

▷参加費 無料

▷申込・問合せ 31日までに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業をハガキまたはFAXで(一社)川西市医師会(〒666-0016川西市中央町12-2、☎759-6950、☎757-5301)または町内・川西市内各病医院で申込可

### ◎川西市応急診療所

休日診療は、旧市立川西病院(東畦野)1階で診療を開始しています。

※詳細は町ホームページ

▷受付時間 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

▷問合せ 同診療所(☎794-6577)



## 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 老化加速物質「リン」

最近老化を加速する物質としてリンが注目されています。リンは血管の老化である動脈硬化を加速させる重要物質なのです。通常余分なリンは腎臓ですみやかに排出されますが、腎臓の働きが悪くなるとすぐに排出されず、血液中にとどまります。つまり腎臓の機能が悪い人はよりダメージが大きくなってしまふのです。

リンには食材にもともと含まれている有機リンと食品添加物に使われている無機リンの2種類があります。有機リンはタンパク質の多い食材(肉、魚、卵、乳製品、豆類など)に多く含まれています。一方の無機リンは、食品添加物という形で多くの加工食

品に含まれています。そしてこの無機リンが腸からの吸収率も高く非常に問題なのです。無機リンの代表であるリン酸塩は食品添加物の王様と呼ばれ、ハム、チーズ、練製品、冷凍食品、弁当総菜類、菓子など身の回りの多くの加工食品に含まれています。私たちは気をつけないと知らず知らずのうちにこの無機リンを過剰摂取してしまっているのです。

やはり余裕のある時は新鮮な食材から料理を作って食事を楽しむ時間をもちたいものです。それがあなたとあなたの家族の若さを保つ秘訣になるかもしれません。

ふるさと透析診療所 吉村 久

★印…予約・申込が必要 ※いなすくサロンは20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5月3日～同年7月4日生まれの人 ※身体計測、診察など	19日(水) 13:15～個別に案内
3歳児健康診査	令和元年8月1日～同年8月31日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科健診など	20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	18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	18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	妊娠・出産・産後の話	17日(月) 13:15～13:30
★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)	7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))	