



お知らせ

◎年末年始献血推進強調期間

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に、1人でも多くの人の献血をお願いします。

▷とき 1月5日(火) 午前10時～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歳～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



◎医師・看護師等の籍登録・就業実態等届出

医師、歯科医師、看護師などの就業場所、籍登録年月日、年齢などによる分布を明らかにし、厚生労働行政の基礎資料を得るため、医師・歯科医師・薬剤師の免許所有者および保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士の業務従事者は12月31日現在を基準日とし、届出をお願いします。

▷申込・問合せ 職場または伊丹健康福祉事務所で配布された届出用紙(ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入のうえ、15日までに同事務所健康管理課(☎ 785 - 2371)



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) ※令和2年8月1日以降に生まれた人が対象(対象者へ個別通知)
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26年4月2日～平成27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の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3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 口は「万病のもと」

「歯で死ぬことはない」という言葉を聞くことがあります。確かに、むし歯で激痛を覚えたり、歯周病で歯がグラグラしていても、それ自体で命を落とすことはないかもしれません。しかし、口の中にはプラークという細菌の塊が存在しており、このプラークに潜む口腔細菌がむし歯や歯周病の原因だけでなく、様々な病気と関連することがわかってきました。

「メタボリックドミノ」という新しい考え方があります。全ての病気の上流に「口」があり、それが脳卒中、心不全、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の要因となっているというものです。栄養摂取の観点からも、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防のために、よく噛んでおいしく食べられているか、きち

んと飲み込んでいるかはとても大切です。

ある老健施設で行われた研究において、看護師あるいは介護職による毎食後の歯みがきに加え、歯科医師あるいは歯科衛生士が週1回口腔ケアをすることにより、発熱日数、肺炎による死亡率が大きく低下することがわかりました。口腔ケアが、肺炎という一見、口とは関係のない病気の予防につながるということが知られています。健康を守るために「万病のもと」である口をきっちり管理することはとても大切です。

特に病気がなくても定期的に歯科医院での口腔ケアを受けることが、健康・長寿を守ることにつながります。特に中高年齢の方は、3カ月に1回の歯科医院受診をおすすめします。(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
1歳6カ月児健康診査	令和元年5月18日～令和元年7月19日生まれの人※身体計測、診察、歯科健診、栄養・歯の話	20日(水) 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	12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	26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妊娠・出産・産後のお話、栄養のお話 ②歯の健康について、歯科健診	①2月3日(水) 13:15～13:30 ②2月10日(水) 13:15～13:30
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、当面の間中止します。育児や成長発達、歯や口腔に関するご相談などは個別に対応するため、保健センターまでご連絡ください	
あいあい教室		
★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)	19日(火) 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	6日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	21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)	