



お知らせ

◎「いながわ 100 万歩チャレンジ！」

最終報告を!

「いながわ 100 万歩チャレンジ!」が 11 月 28 日で終了しました。

参加者は、目標達成の有無に関わらず、8 月 21 日～11 月 28 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「運動記録表」の 13 ページ「結果報告書」に記入し、提出してください。

結果については、後日町ホームページなどに掲載する予定です。

▷報告期間 1～15 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、生涯学習センターへ持参

◎献血にご協力を!

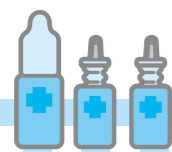
例年、冬季は献血者が減少する傾向にあります。必要な人へ血液を供給することができるように、1 人でも多くの人の献血をお願いします。※新型コロナワクチン接種後 48 時間以内は献血できません

▷とき 1 月 6 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
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
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)
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
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
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
B 型肝炎	生後 2 カ月～1 歳の誕生日の前日までに 3 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 回復期リハビリテーション病院を知っていますか?

回復期とは、急性期治療を受け、病状が安定しはじめた発症から 1～3 カ月後の状態をいいます。この回復期に集中的なリハビリを行うことは、身体機能や日常生活動作 (ADL) の改善に最も効果的です。よくある疾患は脳梗塞や脳出血後の後遺症、大腿骨頸部骨折術後の運動障害ですが、脳血管疾患では 150 日、運動器疾患では 90 日の決められた治療期間が設けられ、その間に医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、介護士、医療相談員などの各職種がチーム医療・介護を行い、運動麻痺や筋力低下をはじめとする機能障害の回復、ADL の改善・向上を目指します。1 日あたり最大 3 時間のリハビリを毎日行うことが可能です。

また定期的に治療効果を評価しながら、必要時には家族説明を行います。

回復期リハビリ病院で入院するメリットは、リハビリだけでなく、起床時から就寝時までの間の食事や着替え、歯磨きや入浴、排泄など日常的な生活動作そのものをリハビリととらえたサポートが受けられることです。退院後も介護保険を利用したデイケアや訪問リハビリ、医療機関でのリハビリを受けることもできます。

猪名川町の住民の方々も、ご家族やご本人がいずれは急性期病院での治療を終えて、在宅復帰を目指す場合に「回復期リハビリテーション病院」のことを良く知っておくと、まさかの際に慌てることはないと思います。

今井病院 病院長 柴田 邦隆

★印…予約・申込が必要 ※いなすくサロンは 20 ページ

種別	内容	とき・受付時間・ところ
乳幼児健康診査・検診・相談など	3・4 カ月児健康診査 3 歳児健康診査 ★すくすく相談 ★もぐもぐ教室 ★母親学級 ★健康相談	令和 3 年 7 月 6 日～同年 9 月 1 日生まれの人※身体計測、診察、問診など 平成 30 年 10 月 9 日～同年 12 月 1 日生まれの人※身体計測、診察、問診、歯科健診など 21 日 (火) 9:30～11:30 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の紹介 28 日 (火) 10:00～11:30 赤ちゃんと育児・産後の話、沐浴実習、妊婦体験 22 日 (水) 13:15～13:30 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) 17 日 (金) 13:30～14:15
その他	妊婦健康診査助成 成人歯科健診 妊婦歯科健診 川西市歯科医師会立訪問歯科センター	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 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 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)