



情報  
ポ  
ケ  
ット

お  
募  
集

イ  
ベ  
ント

子  
育  
て

健  
康  
づ  
くり

瞬  
の  
相  
談  
室

い  
く  
な  
ご  
は  
ん

## お知らせ

### ◎特定医療費（指定難病・小児慢性特定疾病） 受給者証の更新申請について

令和3年度更新申請は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、郵送申請にご協力をお願いします。詳細は、対象者に送付する申請書類をご確認ください。

※受給者証をお持ちの人で申請書類が手元に届いていない人は問い合わせください

▷受付期間 7月1日～10月29日（必着）

▷対象 指定難病＝有効期限が10月31日までの人 小児慢性特定疾病＝有効期限が10月31日までで平成13年11月2日以降の誕生日の人

▷提出・問合せ 伊丹健康福祉事務所地域保健課 (☎ 785 - 7462)

### ◎ひょうご女性サポート

ホットライン～ここふれ～

県では、コロナ禍の中でも女性が生きること、女性が抱える生活上の悩みや就労に向けたアドバイス、医師などの専門家によるメンタルヘルスにも対応した相談を実施しています。

▷電話相談 ☎ 0120 - 62 - 3588、火～土曜日、9:00～12:00 ※祝日、年末年始を除く、相談員が必要と認めた場合、対面相談も可

▷対象 県内在住の女性



## 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日生まれで幼稚園・保育園の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 口の中にできる小さなコブ

新型コロナウイルス感染症の拡大による新しい生活様式の中で、健康意識がますます高まり、口腔ケアの重要性にも強い関心が寄せられています。

口の中にデコボコとした硬いコブがあることに気が付き、不安になる人もいます。多くの場合「骨隆起」という、骨が部分的に異常発達して盛り上がり、顎の骨が噛む力に耐えるためにできたもので、痛みなどがなければ、特に気にする必要はありません。

骨隆起のできやすい場所は、下顎の内側（舌の横）や上顎の真ん中、歯茎です。強い噛み合わせ、歯ぎしりが主な原因といわれています。骨隆起ができる人は、噛む力によって歯が擦り減ったりヒビが入ったり、歯周病を引

き起こしやすかったりすることがあります。

骨の上の粘膜が薄くなっているため口内炎ができやすくなり、ゆっくり、また、時間をかけて大きくなっていくことで舌の置き場がなくなる、発音がしにくい、入れ歯を装着する際に邪魔になるなどという問題があります。あまりに強い噛みしめや就寝時の歯ぎしりがある場合には、マウスピースを装着することで、顎骨や歯の負担を軽減する必要があるでしょう。

口の中の状態は、年齢や環境と共に変化していきます。むし歯の痛みに限らず、口の中が気になったり、少しでも異常を感じたりしたら、歯科医院へご相談ください。

（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20ページ

種別	内容	とき・受付時間・ところ
乳幼児健康診査	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	令和元年11月19日～令和2年1月13日生まれの人※問診、身体計測、診察、歯科健診、栄養・歯の話	21日（水）13:15～14:15
3歳児健康診査	平成30年6月1日～同年6月22日生まれの人※身体計測、診察、歯科健診など	29日（木）13:15～14:30
★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	13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	27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（パートナーの参加可）	8月3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）	16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	7日（水）14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	15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))	