

お知らせ

◎平成 27 年度特定健診・健康診査・がん検診（集団健診）

各世帯主宛に申込書を送付します。集団健診を希望する人は、必要事項を記入し、同封の返信用封筒で4月13日までに申し込みください。後日、健診の日程案内を送付します。

◎特定健診と特定保健指導を充実

メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の早期発見・予防のために、町独自に、今年度から特定健診の対象年齢を40歳以上から30歳以上に引き下げ、検査

項目に尿酸値、白血球、血小板を追加します。

また、特定保健指導についても、今年度より新しいメニューが選択できますので、対象者にお知らせする案内文をご覧ください積極的に参加してください。

▷問合せ 住民保険課（☎766-8700）

◎健康づくり支援講座生募集

自分や家族の健康づくりを中心に学び、日ごろの健康づくりに役立てていただけます。お友達やご近所と健康づくりを始める機会としてご参加ください。

▷とき 6月19日～7月24日・毎週金曜日・午後7時～8時30分（6回で1コース）

▷ところ 保健センター
▷申込み 同センター

◎献血にご協力を！

▷とき 4月14日（火）午前10時～正午・午後1時15分～4時

▷ところ 町役場玄関前

▷内容 400ml献血

▷その他 詳細は日本赤十字社ホームページをご覧ください。（<http://www.hyogo.bc.jrc.or.jp/first/index.html>）

いきいき 健康ライフ

平成24年4月号で『健康管理のバロメーター「ウンチ君」』を紹介しました。今回は第二弾！「びちびちウンチ君」、つまり下痢についてです。



まず下痢の見分け方を簡単にお話します。下痢には急性のものと慢性のものがあります。

健康管理のバロメーター「ウンチ君」第二弾

急性の下痢は1日4回以上、柔らかいウンチが出る状態をいいます。次にウンチの状態が泥状なのか水のような状態なのか注意しましょう。水のような下痢だとたくさんのウンチが出ていくことになります。腸炎だとたいいていの場合腹痛を伴います。炎症がひどいと腸壁に傷ができて出血する事があります。

慢性の下痢は回数とは関係ありません。1日1回でも、水分の多いウンチがたくさん出ていれば下痢になります。ウンチの水分量が200cc以上の柔らかい、または水のようなウンチが2週間ぐら

い続けている場合を慢性下痢と言います。

下痢をしている時のチェックポイントは、①ウンチの回数②ウンチの状態③血が出ているか④お腹の痛みは？⑤熱は？⑥どのぐらいの期間か？以上をチェックして医師に相談しましょう。特に③がある人は早急に受診してください。

最後に「下痢をしているから水を飲んでいません」と言われる人がいますがそれは誤りです。下痢として出た水分を補給するつもりで水分摂取しましょう！

いこまクリニック
大西国夫院長

健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000



▲「ウンチ君」第一弾

保健だより

予防接種関係

| 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カ月～12カ月の間に受けてください) 追加接種:初回3回目終了後6カ月以上(できるだけ、1年～1年6カ月)あけて1回 |
| DPT(ジフテリア・百日せき・破傷風) ※四種混合接種者除く | 生後3カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで、1期初回:20日以上の間隔で3回 1期追加:1期初回3回終了後6カ月以上あけて1回、2期:11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前々日までに1回 |
| 単独不活化ポリオ ※四種混合接種者除く | 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 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 |
| 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21年4月2日～平成22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歳～4歳(6日以上の間隔で2回) 1期追加:1期初回2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歳の誕生日の前々日までに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 |
| 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カ月～12カ月)あけて接種する ※平成26年度に限り3歳～5歳未満への経過措置あり |
| 子宮頸がん予防 (HPV)ワクチン | 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歳の人は平成28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。

いながわ健康・医療相談 ほっとライン24

電話による救急時の相談・健康相談・医療相談に対し看護師、保健師、医師が24時間無料で対応します。

☎0120-024-995

阪神北こども急病センター 子どもの急な病気に休日夜間の診療で対応 ☎770-9988

* 乳幼児健康診査 *

| 種別 | 内容 | とき・受付時間・ところ |
|------------|--|--------------------------------------|
| 3・4カ月児健康診査 | 平成26年11月3日～平成26年12月31日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など | 15日(水) 13:15～14:15 |
| 3歳児健康診査 | 平成24年1月17日～平成24年3月31日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、栄養および歯の話など | 16日(木) 13:00～14:15 |
| ★すくすく相談 | 乳幼児の身長及び体重測定・育児に関する相談 (定員:10組、時間指定あり) | 7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(定員:10組程度) | 23日(木) 10:00～11:30 |
| 母親学級 | 1回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操 2回目:歯の健康、栄養指導 3回目:育児に関すること、沐浴実習(ご両親で参加可能) | 1日(水) 8日(水) 13:15～13:30 22日(水) |

* 検診・相談など *

| 種別 | 内容 | とき・受付時間・ところ |
|-------|--|--------------------|
| ★健康相談 | 血圧・検尿・生活指導・医師による相談等を行います。 前立腺がん検診 (料金:1,000円 定員:10名) 肝炎ウイルス検査 (料金:1,000円 定員:10名) | 21日(火) 13:30～14:30 |

★印…予約・申込が必要です。※毎月1日から受付開始となります(1日が土・日・祝日の場合は翌日)。

* その他 *

| 種別 | 内容 |
|-----------------------|---|
| 妊婦健康診査助成 | 医療機関で受診する妊婦健診費の助成を行っています。(合計14回、11万2千円までの助成ただし、1回の助成額の上限があります) ※要申請 |
| 成人歯科検診 | 今年度、満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象として、誕生月に「歯科検診受診券」を送付します。受診券が届きましたら、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。(検診料は、無料です。) |
| 妊婦歯科検診 | 妊婦健康診査助成申請された妊婦を対象に「妊婦歯科検診受診券」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。(検診料は無料です。) |
| 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方(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、9:30～17:30)】 |

い~な! ごはん

17

【豆乳茶碗蒸し】

(エネルギー 155kcal、塩分 1.6 g)

蒸し器がなくても、電子レンジで簡単にできる茶碗蒸しです。今回使う豆乳は、良質なたんぱく質を多く含む栄養抜群です。

【材料 4人分】

豆乳(調整) 400cc、卵 2個、塩 小さじ1/2、薄口醤油 小さじ1、鶏胸肉 80g、生椎茸 4枚、かまぼこ 4枚、ほうれん草 10g、竹の子(水煮) 40g、飾り用の三つ葉 少々

【作り方】

- ①鶏肉は2cm角に切る。椎茸・かまぼこ・竹の子は、薄切りにする。ほうれん草・三つ葉は1.5cmに切る。
- ②よく溶いた卵と豆乳をしっかり混ぜ合わせ、塩・醤油で味付けをする。



- ③耐熱の器に三つ葉以外の具材を入れ、卵液をこして静かに流し入れる。軽くラップをかける。
- ④電子レンジの200Wで25分(4個入れた場合)加熱する。卵液の固まり具合を見ながら加熱時間を調整する。表面に透明の汁が出ていれば、加熱終了。※低いワット数で緩やかに加熱することですが入りにくくなる。200Wの設定がなければ、解凍モードでも可能
- ⑤三つ葉をのせて、できあがり。

『お弁当のことを考えてみませんか?』

【お弁当作りのポイント】

1. 料理の組み合わせ、ごはんとおかずの割合は主食・主菜・副菜は3:1:2(表面積比)の割り合いが適当です。
2. 見た目も大切! 彩のよいお弁当にしましょう。
3. 食中毒を防ぐため、必ず冷ましてからいれましょう。



保健センター (☎ 766 - 1000)

【川辺郡中谷村六瀬村合併に関する申請書(続)】

新しく誕生する猪名川町の役場庁舎には中谷村役場の建物があてられ、六瀬村役場には支所が置かれました。新町役場との距離は杉生新田で17km、柏原からは16.4kmとなりました。中谷村人口4,056人、六瀬村人口3,929人、計7,985人が猪名川町発足時の人口です。

この時の「業態別生業世帯数(戸)」は、「都市的業態」として、鉱業0、建設業39、製造業117、卸業・小売業173、金融保険および不動産業37、運輸通信その他の公益事業132、サービス業77、公務自由業137、その他86で56.9%を占め、43.1%の「その他の業態」では、農業556、林業24、漁業0、その他24の計1,402戸となっています。

また、「資本金50万円以上の会社・工場」として、製材業2、寒天製造業5、酒製造業1、土木建築業1が挙げられています。医療機関は、今井病院、貴田診療所、奥山歯科医院、田中医院がありました。文化施設には「中谷図書館」、遊覧施設や休憩所・ポート設備を備えた「屏風岩公園」や各地区の公会堂、

中谷、六瀬の両公民館などが掲載されています。

昭和30年4月10日付神戸新聞では「中谷村と六瀬村が合併して十日から猪名川町として発足する。九日午後一時から(中略)中谷村役場に集り両村の解村式を行い(中略)開庁式は十日午前十時から猪名川(町)役場(中谷村役場)で挙行(中略)これで川辺郡は一郡一町という珍しい郡となった。」と報じられています。



▲中谷村解村式記念写真

問合せ 教育振興課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.145

いなが♥輪

どちらの団体も、随時会員募集中!

NPO 法人いながわメダカコムズ

私達は、自然と親しみ、豊かな感受性を育みながら学び・つながりあえる場を提供することを目的に「環



境住民会議メダカ部会」から有志により昨年10月に設立した「NPO 法人いながわメダカコムズ」です。

NPO 法人になる3年前より、環境住民会議メダカ部会としてワークショップなどを行いながら、猪名川町に生息している絶滅危惧種のクロメダカを守り育てるために「夢」を育ててきました。町営北プールの跡地を活用したビオトープづくりなど手づくり作業をしながら『自分たちの活動がもっと多くの皆さんとつながり学び合える場になれば』という思いで法人化に向けて取り組みました。

環境交流館での主な活動は、環境交流館展示室・環境交流室・ビオトープを活用した自然や環境に関する各種講座、手づくり笑顔市、木工塾などです。交流会や出前講座などを実施しながら、絶滅危惧種



となっている猪名川メダカや水生生物などを守り、メダカの里親さんや地域の皆さんと共に笑顔あふれる心豊かなまちづくりをしながら、子どもからおとなまで参加できる場や活動をしていきたいと思っています。

問合せ NPO 法人いながわメダカコムズ事務局 (☎ 766 - 0595)

南田原老人クラブ



南田原自治会の世帯数は33軒、100人にも足りないという小さな自治会ですが、33軒中ほぼ全軒、52人が老人クラブに参加し活動しています。

新興団地とは違い、33軒とも古くから付き合いのある地区ですので、屋号で呼び合ったり、幼少期のあだ名のままで呼び合うことがほとんどです。

古い付き合いが継続している老人クラブでも、毎年3月下旬には総会を開催し、年間計画の策定、役員選定、各種取り決めを真摯に行います。ただ総会終了後には一転し、ざっくばらんな昼食会となります。

6月上旬にも、会食などの親睦会を毎年開催し、ここでも笑顔が絶えない一日を過ごします。

また春、秋の神社および自治会館周辺の清掃、付近の道路清掃は老人クラブの役割です。会員全員積極的に取り組み自治会活動に貢献しています。

南田原の老人クラブ会員は自治会活動にも積極的に参加し、次世代のメンバーとも交流を深め、自治会の発展にさらに貢献しようと全員で頑張っています。

今後の南田原老人クラブは、活動が大きな負担になることなく、笑顔が絶えない楽しい集まりのまま継続することが理想です。

問合せ 町老人クラブ連合会事務局 (ゆうあいセンター内 ☎ 766 - 1200)

宝塚飛翔殿
(宝塚市小林5丁目)

日生中央飛翔殿 (仮称)
(猪名川町伏見台1丁目)

宝塚市、猪名川町、それぞれの地に相応しい落ち着きと、気品ある佇まいのホールがオープンします。会館施設、接客サービス、ともに自信を持ってお迎えできるメモリアルホールにご期待ください。

今冬オープン予定!

来春オープン予定!

ご葬儀はやっぱり安心と低価格の**セレナス**ですわ!

MBS 毎日放送テレビ「ちんぷいぷい」木曜日番組スポンサー (CM 放映中)

葬儀から創儀へ。感謝と感動を生み出す葬儀を創造します。

FUNERAL NETWORK 株式会社**セレナス** お問い合わせ・資料請求は ☎0120-70-0042

〒669-0021 兵庫県川西市栄根2丁目6番36号