

お知らせ

◎子宮頸がん予防ワクチン など接種後の症状への救済

平成25年3月31日までに、町の助成事業により子宮頸がん予防（ヒトパピローマ）・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種し、接種後に何らかの症状が生じ医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

▷問合せ 具体的な請求方法など＝（独）医薬品医療機器総合機構救済制度相談窓口（☎0120-149-931 または ☎03-3506-9411（有料））

◎兵庫県版ベビーギフトカタログ「こんにちは、ひょうごっこ」請求

県は保健センターを通じてカタログの申込書を発送しています。※11月末時点で、10月上旬生まれの赤ちゃんの分まで

▷対象 平成27年1月～12月生まれで、県内の市町に住民登録をした赤ちゃん

▷内容 第2子まで＝1万円相当、第3子以降＝3万円相当

▷請求期限 平成28年2月15日（当日消印有効）

※できるだけ早くお申し込みください

▷問合せ 県健康福祉部こども局こども政策課（☎078-362-4183 □078-362-3011）

いなわ健康・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。

24時間 急タゴ
☎0120-024-995

いきいき 健康ライフ

文部科学省の学校保健安全法施行規則が改正され、学校で行われる健康診断のうち「座高検査」は平成27年度限りで廃止、「ギョウ虫検査」は必須項目から削除されることになりました。



健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

学校健診が変わります

子どもの寄生虫感染は衛生環境の改善で激減し、町内では過去5年間、陽性者は出ていません。平成28年度はギョウ虫検査を実施の方向ですが、その後は完全な廃止ではなく、希望者検診やリスク検診などの検討が必要です。

一方で、児童・生徒が自身の色覚の特性を知らないまま、進学や就職に際し不利益が無いよう、保健調査票などを通じて保護者への周知を図ったり、「しゃがめない」「腕がまっすぐ上がらない」といった運動器異常の有無を調べる、次のような検診が追加されます。

その内容は、「脊柱、胸郭の疾病や異常の有無、四肢

の状態」についてで、①背骨が曲がっている ②腰を曲げたり反らすと痛みがある ③上肢や膝に痛みや動きの悪いところがある ④片脚立ちが5秒以上できない ⑤かかとをついたまましゃがみこみができないです。

実際に島根で行われたモデル調査では児童・生徒の運動器疾患・障害は罹患率が6～7%で、学年が上がるにつれて、その割合が高くなることが示されています。

子どもたちの健康をいかに守るか。新たな試みが始まります。

クリニックヤマガミ
山上 威院長

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回目終了後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
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 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。

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に対応 ☎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27年7月6日～平成27年9月15日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	16日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成24年9月11日～平成24年12月16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	17日(木) 13:00～14:30
★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 (定員:10組、時間指定あり)	15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)	25日(金) 10:00～11:30
母親学級	1回目:歯の健康、栄養指導 2回目:育児、沐浴実習 3回目:妊娠中・出産の心構え、妊婦体操(両親で参加可)	2日(水)・10日(木)・24日(木) 13:15～13:30

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)	15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康診査に対し、一部助成を行っています。 (合計14回、11万2,000円まで。ただし、1回の助成額の上限あり)※事前に申請が必要です。
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

『フライパンでそば焼き』

(エネルギー 400kcal、塩分 1.2 g)

天ぷらそば、山菜そば、とろろそばなど定番のそばレシピも美味しいですが、いつもと違う「そば焼き」はいかがでしょう。



そばは単品で食べると炭水化物中心の食事となりがちですが、一緒に組み合わせる食材で栄養バランスを改善できます。麺類は塩分を多く摂り過ぎてしまいがちですが、そばつゆなしで食べられるので、塩分が控えられます。

【材料 2人分】

そば 2玉、豚肉うす切り 100g、玉ねぎ 1/4個、生椎茸 3個、にんじん 10g、卵 2個、塩・こしょう 少々、醤油 小さじ2、みりん 小さじ1、サラダ油適量

【作り方】

- ①そばは少しかためにゆで、水気をしっかり切る。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、豚肉を食べやすい大きさに切る。しいたけは軸をとり薄切りにする。
- ③フライパンで炒り卵をつくる。
- ④豚肉を塩・こしょうで味付けして炒める。
- ⑤玉ねぎ、しいたけ、にんじんを強火でさつと3～5分くらい炒める。
- ⑥サラダ油を入れたフライパンに、そば、水の順に入れ、おこげをつけながら焼いていく。
- ⑦そばにおこげがつき全体に火が通ったら、⑤を入れ、醤油・みりんを加え2分ほど炒める。
- ⑧お皿に⑦を移し、豚肉と卵を盛り付けたらできあがり。

『大晦日にそばを食べるのは、なぜ？』

家運や寿命がそばのように長く伸びるよう願ったという説、金細工師が飛び散った金粉を集めるためにそば粉を練ったものを使ったことから“金を集める”という縁起で始まった説など、諸説由来があるようです。江戸中期には毎月末にそばを食べる「晦日そば」の習慣があり、大晦日に食べる「年越しそば」だけが今に受け継がれたと考えられています。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

『大の月と小の月』

町内には国登録有形文化財が2邸あります。そのうち上野にある静思館(旧富田家住宅)では、おひな祭りやコンサートなどが開かれ、訪れたことがある人も多いのではないのでしょうか。この屋敷は明治から昭和にかけて世界的古美術商として活躍された富田熊作氏が昭和7(1932)年から3年の歳月と巨費をかけて建てた数寄屋建築です。

さて、豪壮な主屋の中に入ると、台所に面して茶の間が2室続いています。その広い方の10畳の間の長押に、片面に「大」、裏面に「小」と書かれた丸い板が掛かっています。これはその月が日数の多い「大の月」か少ない「小の月」かを表し、誰もが一目でわかるようにしたものです。

現在の太陽暦では月の大小は固定されていますが、明治5(1872)年までは月の満ち欠けに合わせた太陰暦(旧暦)が使われていて、1カ月が30日の月を「大の月」、29日の月を「小の月」とよんでいたのです。

太陰暦では数年に1度「閏月」が必要で、大小の月の並び方も不定期でした。月末は支払いや集金などがあったので、「大」か「小」

かは大切なことでした。そのためこのような「大小額」や「大小暦」が作られていたのです。旧富田家住宅が建てられた頃は太陽暦が普及して久しいですが、農作業などに便利な旧暦に馴染んでいる人も多く、装飾を兼ねて掛けられていたのかも知れません。

このように、静思館にはちょっとしたところに当時の生活などを偲ばせるものがあります。台所の棚の上には布袋像(下写真)が並んでいて、これは福を求めて伏見稻荷で毎年買い求めたものですが、その中には中国製の像が混じっています。どの像か一度探してみてください。



問合せ 教育振興課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.153

猪名川町の
実は...

え!?! ホンマ!?!

このコーナーでは、猪名川町の取り組みの中で意外と知られていない取り組みや、知っておくと得をすることなどを紹介します!

子育て応援します

皆さん、子育てを楽しんでいますか。自分の子が成長していく姿は、何ものにも変えられない喜びがあります。

でも、子育てはちょっとしんどいなって思うこともありますよね。子どもが生まれたばかりで家事が大変(・_・)

子どもが生まれたばかりで

家事が大変(・_・)

出産退院直後のママは、自分にも休養が必要ですし、赤ちゃんのお世話だけでなく、家事も…となると本当に大変です。里帰り出産など、親や親族の支援があればいいですが、それができない人も多いはず。

そんな人には、「子育て支援ホームヘルパー派遣事業」をおすすめします。

この事業は出産退院後3ヵ月以内の母親が対象で、ホームヘルパーに家事をお願いすることができます。1回あたり2時間以内で、全部で15回まで利用できます。

上手に利用して、ちょっと楽しませんか。
▶問合せ こども課 (☎ 767 - 7477)

子育てをちょっと手伝ってほしい(・_・)

子育てをする人にとって強い味方「かわにしファミリーサポートセンター」をご存知ですか?

同センターは、子育てを応援したい人と、子育てを手伝ってほしい人がそれぞれ会員となり、地域の中で子育てを応援する仕組みです。猪名川町の人も同センターを利用するこ

かりで家事まで手が回らない、家を留守にする用事があって子どもの面倒をみてほしい、毎日忙しくて、たまにはホッと一息つきたいな…など。

今回はそんな人たちにオススメのサービスを紹介します。



とができ、事前に会員登録が必要です(登録は無料です)。

依頼できる内容は、「代わりに保育園まで迎えに行き、習い事の場所まで送ってほしい」「冠婚葬祭で外出する間預かってほしい」など…ほんのちょっと助けてほしいことでも大丈夫。一人で悩まないで一度相談してみてください。

▶問合せ かわにしファミリーサポートセンター (☎ 740 - 6800)

急な用事ができて、子どもを預かってほしい(・_・)

急な用事ができたり、たまにはホッと一息つきたくなったり、子どもを少しの間、預かってもらえたらな、と思うこともありますよね。

そんなときは、「星児園七夕の一時保育」をご利用ください。

月曜日から土曜日の午前7時～午後7時の時間帯で、子どもを一時的に預けることができます。星児園七夕の保育士に見てもらえるので、安心して外出できますよ。

▶問合せ 星児園七夕 (☎ 765 - 0770)

※全て有料サービスで事前の申込が必要です。料金や申込方法については、お問い合わせください。

保険のこと何でもご相談ください! 信頼の実績

取扱商品

- 自動車保険
- 火災保険
- ケガの保険
- 旅行の保険
- 積立保険
- 生命保険
- レジャーの保険

株式会社 関西リスクシェアリング

〒666-0251 兵庫県川辺郡猪名川町若葉1丁目40-15

☎ 072-766-1540 ☎ 072-766-3966 定休日 日曜・祝日

漢方相談

神経痛・腰痛・更年期障害・子宝相談
皮膚病・体質改善

お気軽にご相談ください!!

漢方療法推進会 会員店 ☎ 072-792-2098

プラザ薬品 川西市多田桜木 スーパーイズミヤ前 木曜日定休です