



★ほっとライン24
☎0120.024.995
★阪神北こども急病センター
☎770.9988

救急時の相談・健康相談・医療相談に看護師・保健師・医師が24時間無料で対応
子どもの急病に休日夜間の診療で対応

健康づくり

問合せ=保健センター
☎766-1000

お知らせ

◎特定医療費（小児慢性特定疾病）受給者証の更新申請

▷対象 有効期間が平成29年9月30日まで、または12月31日までの人

▷受付期間 7月3日～8月22日（土・日・祝日を除く）
※耐震補強工事のため、8月下旬に事務所が移転予定（来所の際は要事前問合せ）

▷その他 対象者には申請書類を郵送しています。届いていない人はお問い合わせください。

▷問合せ 伊丹健康福祉事務所地域保健課（☎785-7462 ※移転後も変更なし）

◎日本脳炎定期予防接種

昨年の熊本地震の影響で日本脳炎ワクチン製造会社が被災した影響で、今夏のワクチンの安定供給が難しくなることが想定されます。

現在ワクチンの製造は再開

されているため、今後は順次ワクチンは流通する予定ですが、医療機関に接種の予約をしてもすぐに摂取できない場合があります。



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
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23年4月2日～平成24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30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。保健センターまでお問い合わせください。

いきいき健康ライフ 分かりやすい親知らずの話

親知らずは通常18～24歳ごろに、左右上下の一番奥に生えてきます。まっすぐ生えていて、きれいに歯みがきできていれば問題ありません。しかし親知らずは、他の歯がすでにあり、スペースが少ないところに生えてくるため、斜めや横に傾いてしまうことがあります。そうすると汚れがたまりやすく、親知らずや手前の歯がむし歯になったりします。また、歯並びやかみ合わせに悪影響が出るこ

ともあります。

親知らずのせいで、周りの歯ぐきなどに炎症が広がる場合があります。これが悪化すると顎の骨や関節に波及して、首周りのリンパ節や顔が腫れたり、口が開きにくくなります。症状が全くないのに、親知らず周囲の顎の骨の中のう胞（炎症によるうみの袋）、良性腫瘍などができて、全身麻酔による手術が必要になることもあります。親知らずは、そうなる前に抜歯して

いとれます。

ここまで親知らずの悪いことばかり述べてきましたが、最後に一つだけ。まっすぐ生えてきて、かみ合わせに影響がなく、きれいに歯みがきができるようであれば、残しておく意味があります。将来的に自分の歯を失った時に、インプラントにかわる保険適用の移植治療に利用できる場合があるからです。特に症状がなくても、一度歯科検診を受けてみましょう。

（一社）川西市歯科医師会

乳幼児健康診査

種別	内容	とき・受付時間・ところ
9・10カ月児健康診査	平成28年8月11日～平成28年10月12日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話や歯磨き指導	27日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成27年10月17日～平成27年12月18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	19日(水) 13:15～14:15
★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)	11日(火) 9:30～11:30
あいあい教室	平成27年3月11日～平成27年5月19日生まれの人 ※身体計測、歯磨き指導、絵本の読み聞かせなど	20日(木) 9:15～10:15
★ぱくぱく食事相談	管理栄養士による乳幼児の栄養・食事に関する相談など (定員:6組程度)	11日(火) 10:00～11:30

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・医師による相談など 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）	7日(金) 12:15～13:15
★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	28日(金) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	20日(木) 13:30～14:45

★印…予約・申込が必要です。※毎月1日から受付開始（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。(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) ※事前に申請が必要です。
成人歯科検診	今年度、満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80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(検診無料)。
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、9:30～17:30)】

い〜な! ごはん



とうもろこしと鶏肉の照り煮

(エネルギー 334kcal、食塩相当量 2.7 g)

とうもろこしは米、麦に並ぶ世界三大穀物ですが、私たちがイメージするとうもろこし(スイートコーン)は、未熟な状態の野菜です。



スイートコーンは糖質が主成分のため野菜の中ではカロリーが高く、エネルギーの補給源となります。胚芽部分には夏バテ回復に役立つビタミンB群やビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含み、粒の皮はセルロースという不溶性の食物繊維で、便秘解消を促すともいわれます。皮つきの新鮮なとうもろこしが手に入りやすいのは旬の夏だけ。茹でたり焼いたりしてもおいしいですが、一手間加えて食卓のごちそうにしませんか。

【材料 (4人分)】

鶏もも肉 1枚、とうもろこし 2本、さやいんげん 10本、しょうがの薄切り 4枚、水 2

カップ、A (しょうゆ 大さじ4、みりん 大さじ2、酒 大さじ2)、サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ①鶏肉を大き目の一口大に切っておく。
- ②とうもろこしは皮をむいてひげを除いて、4cm幅の半月切り。
- ③さやいんげんは筋をとって茹で、4cm長さに切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉の皮目を下にして並べる。こんがり焼き色がついたら②を加えて炒め合わせる。
- ⑤全体に油がまわったら水、しょうがを入れ、煮立ったらアクを取り、Aを加える。
- ⑥落とし蓋をして弱火〜中火にして、煮汁がなくなるまで約15〜20分煮る。
- ⑦③を加え、さっと合わせる。

夏場は高温多湿で細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒に注意が必要です。「菌をつけない(手洗い)」「菌を増やさない(冷凍・冷蔵保存)」「菌をやっつける(煮沸・洗剤などでの消毒)」の「食中毒予防の3原則」を徹底しましょう。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

とよかん通信



開館時間 午前10時〜午後6時
休館 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
館内整理日 6日(木)

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

◆展示「平和を考える」7日(金)〜9日(水)	◆夏休み子ども上映会	▽とき 29日(土) 午前10時30分〜午後0時10分	▽ところ 中央公民館視聴覚ホール	▽内容 アニメ「アルプスの少女ハイジ」	▽定員 100人(無料・申込不要)
◎開室日	◎開室時間	◎開室時間	◎開室時間	◎開室時間	◎開室時間
日曜日 11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30	午前10時〜午後5時(土曜日は午後0時30分まで)	日曜日 11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30	日曜日 11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30	日曜日 11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30	日曜日 11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30

催し	とき	内容
こどもの時間	1日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
おはなし おはなし	8日(土)	語りなど 出演=やまぼと・KIDS
絵本の時間	13・20・27日(木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
おはなし会	15日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	22日(土)	人形劇 出演=ぼんた

※いずれも午前11時〜、料金無料・申込不要

こんな本 いかが?

7月7日は川の日、7月は河川愛護月間。今月は「川」に関する本を紹介します。町内には、ふるさと館や佐保姫公園など、川遊びのできる親水公園もいっぱいあり、暑い時期におすすめです。

世界の川を旅する

カヌーイストである著者が、カナダのユーコン川など世界の12の川を漕いで体験した冒険紀行。雄大な自然を切り取った美しい写真の数々には、シンブルながら奥深い言葉が添えられており、眺めるだけでもゆったり世界を旅する気分が味わえます。【一般】



川はともだち(川ナビブック②)

川遊びはわくわくするけれど、危険とも隣り合わせ。この本で、川でのいろいろな遊び方と、安全に遊ぶためのポイントを学んでから行けば、思いきり楽しめます。この「川ナビブック」シリーズは、川の生き物から暮らしのかかわりまで、川のあれこれをもとめた全3巻。読めば川博士になれるかも。【中学年】



川の名前

小学5年の夏休み、俺たち3人は自由研究の対象に選んだ近所の川で、なんとペンギンを発見!内緒でそっと見守ることにした彼らでしたが、次第に友達や世間を巻き込む大騒動に…。ペンギンと川をめぐる、少年たちのひと夏の冒険物語。タイトル「川の名前」の意味を知ると、自分の今と、世界が少し違って見えるかもしれません。【一般】



しずくのぼけん

バケツから飛び出して長い旅に出た水のしずくが、水蒸気になったり、雨になったり、川に流れ込んだり…。水の変化の不思議を子どもにわかりやすく描いたこの絵本、表紙に見覚えのある方も多いのでは?実は、猪名川の水と川のイメージから、図書館カードや移動図書館車のイラストに使われているんです。ぜひ一度読んでみてくださいね。【幼児】



しまった・こまった・たすかった! ~困った時の消費生活アドバイス~ 消費生活相談コーナー (☎ 766 - 1110)

町内でも多発! 利用した覚えのない悪質な請求に注意!

【相談事例】

◆「携帯電話のアダルトサイトを閲覧していると、入会金 15 万円の請求画面が表示された。業者に電話をかけたところ、今日中なら 15 万円、明日なら 30 万円と言われた。どのように対処したらいいか」(40 歳代・男性)

◆「大手ビデオレンタル会社のような名前でも携帯電話にメールが届いた。コンテンツ料 15 万円を支払うよう表示されている」(70 歳代・男性)

◆「アダルトサイトを見たから4万円支払えという内容のメールが1日に何通も来た。現在キャンペーン中で、2万円を支払えばいいとのことだが、不審に感じる」(30 歳代・女性)

◆実際のメール画面



【回答】

いずれもサイトを閲覧、または契約したとして、その料金を支払うように迫ってくるものであり、ここ数年、全国的に多数の相談が寄せられ、町内でも増加しています。

いずれのケースも納得して契約したのであれば支払いをする必要はありません。また、業者に連絡をすることで個人情報を知られ、さらに請求を受ける可能性もあります。安易に返信メールや電話をせず、添付ファイルや URL を開かないよう注意しましょう。「訴訟を起こす」、「弁護士対応になる」など不安をあおるようなことが書かれていても、納得して契約した覚えがなければ決して支払わないようにしてください。

少しでも不審・不安に感じた場合は消費生活相談コーナーにご相談ください。

