



★ほっとライン24  
★阪神北こども急病センター ☎0120-024-995  
☎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

### ◎献血にご協力を

町役場では、年に3回玄関前で献血を実施しています。ご協力をお願いします。  
▷とき 5月7日(火)午前10時～正午、午後1時15分～午後4時  
▷ところ 役場玄関前  
▷対象 体重50kg以上の男性17歳、女性18歳～69歳で年間献血回数が男性3回、女性2回以内の人

※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人

### ◎個別健診を開始

▷とき 5月1日～令和2年2月末日  
▷健診項目 特定健診・健康診査、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮頸がん検診※医療機関によって受診できる項目が異なります  
▷申込 受診を希望される人は、直接実施医療機関にお申し込み・ご予約ください。

※実施医療機関など、詳細は2019年度健康づくり年間予定表をご覧ください

▷その他 町で実施する特定健診、健康診査およびがん検診は、いずれも年度内に1回の受診。個別健診または、集団健診どちらか一方の受診になります(個別健診で受けた健診は、集団健診で受けることができません)。



## 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25年4月2日～平成26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 令和2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

### □の中の白と黒の病気

□の中の白色と黒色の病気について話します。

白くみえる病気に、まずは真菌による感染症の口腔カンジダ症があります。健康な人には通常発症しません。乳幼児や高齢者、免疫不全や糖尿病などの基礎疾患を持った患者さんに発症します。また薬剤で口腔内の菌のバランスが崩れると発症しやすいともいわれています。拭ってとれるのが特徴です。次に拭ってもとれないものに白板症があります。白板症は粘膜の一部に角化の異常が起こる

病気です。前がん病変の一種で、白板症の約10%にがん化が起こるとされています。□の中の粘膜は様々な刺激にさらされています。特に喫煙は異常の原因性が高いと指摘されています。

次に黒くみえる病気についてです。□の粘膜にも黒いほくろができることがあります。□の中のほくろは、一般に平らであり膨らみはありません。大きさが変わらないのであれば問題はありません。誤って頬を噛んでしまい粘膜の下に血がたまった状態の血腫も黒く見えます。最

後に、悪性黒色腫があります。ほくろよりも膨らみを持つことがあります。悪性黒色腫は生命に関わる事も多い腫瘍です。

他にも白や黒の病気はたくさんありますが、それらを含めて、見ためや感触のみから判断することは困難であり、確定的な診断のためには、細胞診断や生検による病理的判断が必要となることもあります。

気になる人は一度歯科病院に行ってみてはいかがでしょうか？  
(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30年6月14日～平成30年8月1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	23日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成29年8月21日～平成29年10月15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	15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)	14日(火) 9:30～11:30
あいあい教室	平成29年1月15日～平成29年3月16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	16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、要予約)	28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人) 肝炎ウイルス検査(料金1,000円 定員10人)	17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	8日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	16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
成人歯科健診	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「歯科健診受診券」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(健診無料)。
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)

# い～な！ ごはん

## 新玉ねぎのピザ風焼き

(エネルギー 218kcal、食塩相当 1.3 g)



瑞々しく、辛みが少なく、甘い新玉ねぎが食べ頃を迎えています。生のままサラダにしたり、とろとろに煮込んでおいしく、ペロリと1玉食べられるので、日頃の野菜不足の解消にもなるのではないのでしょうか。今回は、作るのが楽しくなる新玉ねぎのピザをご紹介します。大型連休で、ご家族と過ごす時間も多くなるこの時期に、是非皆さんでクッキングにチャレンジしてみてください。

### 【材料 (4人分)】

新玉ねぎ 2玉、ベーコン 2枚、ピーマン 2個、コーン 40g、チーズ(ピザ用) 80g、A(ケチャップ大さじ3、オリーブオイル大さじ1、おろしにんにく 小さじ1/2、こしょう 少々)

### 【作り方】

- ①新玉ねぎは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで半透明になるまで加熱する(600W約2分)。
- ②ベーコンは5mm幅、ピーマンはヘタと種を取り除いて2mm幅に切る。
- ③クッキングシート(アルミホイル可)に①を並べ、Aをぬって、②とコーンをのせ、その上にチーズをのせてトースターで焼く。

### 野菜は一日 350g 以上食べましょう

ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富な野菜を食べることは肥満や生活習慣病予防に役立ちます。1日350g(1皿70gとして5皿)以上食べることがすすめられていますが、多くの人は1皿分不足しています。常備菜をストックしておいたり、具だくさんの汁物が手軽でおすすめです。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

# 5 がつ としよかん通信

▷問合せ 図書館

(☎ 766 - 3238)

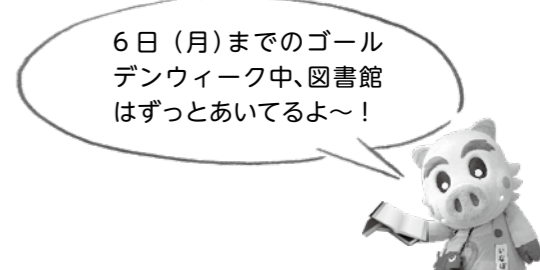
▷休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、館内整理日9日(木)

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「さよなら平成そして、令和へ」 = 6月5日まで

### 日生図書館

開室日	日曜日 = 12・19・26日 水曜日 = 8・15・22・29日 金曜日 = 10・17・24・31日 土曜日 = 11・18・25日
開室時間	午前10時～午後5時 ※土曜日は午後0時30分まで



※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

図書館の催し	と き	内 容
絵本の時間	2・16・23・30日(木)	絵本の読み聞かせ 出演 = ぐるんぱ
こどもの時間	4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	11日(土)	語りなど 出演 = やまばと・KIDS
おはなし会	18日(土)	絵本の読み聞かせ 出演 = 図書館職員
ゆめっこ劇場	25日(土)	絵本の読み聞かせ 出演 = まつぼっくり

## こんな本 いかが？

横山充男/作 よこやまようへい/絵 文研出版  
滋賀県の子どもなら一度は挑戦すべきという自転車での琵琶湖一周「ビワイチ」。6年の斗馬は、あこがれの女子が完走したと聞き、サイクルショップ主催の1泊2日ツアーに申し込みます。気楽に考えていた斗馬ですが、個性バラバラな男女5人の小学生、無事200キロ完走することができるとか。174ページ

「**ビワイチ！～自転車で琵琶湖一周～**」



5月は「自転車月間」、そして5月22日は「サイクリングの日」です。気候がよいこの時期にぴったりの、自転車に関する本を紹介します。

晴れた日曜日、ルラルさんが自転車で出かけようとする「後ろにのせて」とねずみの声。いいよと答えると次から次に庭の動物が！みんなを乗せてルラルさんはぐつとペダルをふみこみます。やつと上り坂を越えたと、思うと下りはどんだん勢いがついて……。やさしいルラルさんと動物たちの楽しいお話。【幼児】32ページ

「**ルラルさんのじてんしゃ**」  
いとつひろし/作 ポプラ社



### 北摂里山新発見サイクルマップ

ひょうご北摂サイクル推進チーム/企画編集 県阪神北県民局宝塚土木事務所/発行  
猪名川町を含む北摂里山地域は、平坦な田園部や高低差のある峠など様々なサイクルコースが楽しめるエリア。体力に合わせて郷土の自然と歴史を巡ってみませんか？コースに記載の2次元コードを使い、より詳細なデータをスマートフォンで確認することもできます。

町内各施設で無料配布中！



4歳の昇平は、初めて自転車に乗れた日に同じ年の草太と出会います。それ以来、ふたりのそばには常に自転車。一緒に海を目指した少年時代、自転車部を作り仲間が増えた高校時代、そして、互いの進路が分かれ社会人となってからも……。自転車を通じて少年たちの世界と人の輪が広がっていき、爽やかな成長小説。【一般】413ページ

「**少年自転車**」  
竹内真/著 新潮社



## 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)

### 還付金詐欺にご注意！～猪名川町でも発生！！～

10ページ「消費者トラブルにご注意!!」も見てね!

#### 【相談があった事例】

先日、町役場職員を名乗る男性から電話があり、「平成24年から29年分の国民健康保険料の還付金が発生しています。以前申請書類を送付したが提出期限が切れているので連絡しました。金融機関を通して手続きすれば還付できるので、金融機関を指定してほしい。」と言うので取引銀行を伝えた。続けて、「その銀行の担当者から直接連絡するために携帯電話番号を教えてください。」と言われた。

書類が送付された覚えがなく、還付金詐欺が多発していることを知っていたので不審に思い、「折り返し連絡するため担当者名と連絡先を教えてください」と答えたが、「町役場職員である」と言い張って、答えなかったため電話を切り、ことなきを得た。



#### 【対策】

今回の事例では、相談者が還付金詐欺が多発していることを知っており、危険を察知できたため、ことなきを得ました。今回のように官公庁や有名企業を騙って、還付金詐欺や勧誘などが行われる悪質な事例が増えています。

還付金詐欺の場合は、「すぐに手続きをしないとお金を受け取れない」などと急がせ、銀行やコンビニのATMに誘導し、お金を振り込ませるといった手口になります。

**公的機関が手続きなどでATMの操作をさせることは絶対にありません。**ATMへ行くよう指示があった場合は詐欺を疑ってください。

また、突然の電話や訪問で、お金の支払いや金品などをもらえるという話があってもすぐに返事しないようにしましょう。電話の場合は、指定された番号にかけるのではなく、電話帳などで番号を確認するか、家族や友人など身近な人や消費生活相談コーナー、警察などに相談しましょう。