



情報  
ポケット

お知  
募  
集

イ  
ベ  
ン  
ト

?  
の  
相  
談  
室

子  
育  
て

健  
康  
づ  
く  
り

瞬  
間  
書  
館

私  
の  
お  
ス  
ム

## お知らせ

### ◎高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種

～対象年齢や接種期限があります～

▷期間 令和3年3月31日まで  
▷対象 ①令和2年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人 ②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫などの機能に障害を有し、身体障害者手帳1～4級をお持ちの人※いずれの場合も接種日までに接種したことがない人  
▷費用 4,000円  
▷接種方法 町の指定医療機関(最新の情報は町ホームページまたは同センター)に直接予約のうえ接種  
※町の指定医療機関以外での接種を希望する人は、必ず接種1週間前までに同センターに申請(接種後の手続きはできません)

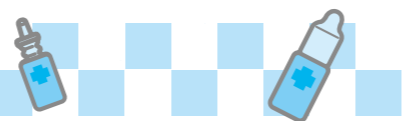
### ◎11月8日は「いい歯の日」

町成人歯科健診を受けましょう

今年度、町では成人歯科健診の受診対象年齢を20歳以上の全ての人に拡充しました。お口の健康づくりのためには、毎日のお手入れ(歯ブラシや歯間ブラシによる清掃)と定期的な健診や歯石除去が大切です。まだ受診されていない人は、令和3年3月末日までに受診しましょう。  
▷対象 令和2年度中に20歳以上になる人  
▷費用 無料  
▷受診方法 町成人歯科健診実施医療機関(最新の情報は町ホームページまたは同センター)に直接予約のうえ受診  
※受診の際は、健康保険証を持参



## 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) ※令和2年8月1日以降に生まれた人が対象(対象者へ個別通知)
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26年4月2日～平成27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
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の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3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 唇歯輔車

司馬 遼太郎の「国盗り物語」のなかに「唇歯輔車」という言葉が出てきます。「唇と歯、ほお骨と下顎の骨のように互いに切っても切れない関係にあることの例え」だそうです。この言葉の通り、唇が正常でも歯が丈夫でなければ、食べ物を噛み砕くことができず、歯が丈夫でも唇でしっかり口を閉じなければ、食べ物は口からこぼれ落ちてしまいます。

食べ方だけではなく、口がぽかんと開く癖がある、くちやくちや音を出しながら食事をする、口呼吸があるなどといった場合には歯並びにも影響します。そのため、歯科医院では唇の力を測定したり、適切なアドバイスやトレーニングを行うことで歯並びの改善・悪化の予防を図ることもあります。逆に、歯並

びに問題がある場合にも、口が閉じにくかったり、食べこぼしが多くなる場合があります。にこっと笑った時に唇と唇の間から上の前歯だけが綺麗に見えることが理想です。

また、上顎と下顎の関係が崩れても不正咬合と呼ばれる悪い噛み合わせになります。上顎より下顎が前に出たり、上顎が前に出て下顎が後ろに下がったりします。このような場合には噛み合わせだけではなく、顔の形や表情にも悪い影響をおよぼします。口の周りには、歯と唇と骨が支え合って成り立っているのです。

みなさんも「唇歯輔車」の関係が築ける歯医者さんを探しましょう。口の周りの疑問はかかりつけの歯医者さんで相談してください。(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	1歳6カ月児健康診査	平成31年3月21日～令和元年5月17日生まれの人※身体計測、診察、歯科健診、栄養・歯の話	
★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	18日(水) 13:15～14:15	
★ぱくぱく食事相談	管理栄養士による乳幼児の栄養・食事の相談など	10日(火) 9:30～11:30	
★母親学級	※7日前までに要申込、パートナーと参加可	17日(火) 10:00～11:30	
★9・10カ月児健康診査	①妊娠・出産・産後のお話、栄養のお話 ②歯の健康について、歯科相談	①12月2日(水) ②12月9日(水) 13:15～13:30	
あいあい教室	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間中止します。育児や成長発達、歯や口腔に関するご相談などは個別で対応するため、保健センターまでご連絡ください	保健センター	
★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)		13日(金) 13:30～14:15
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談		19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)		