



★ほっとライン24  
★阪神北こども急病センター ☎770・9988  
☎0120・024・995

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

### ◎ 9月は自殺対策月間です!!

自殺対策には社会的な取り組みが必要です。家族や友人など、身近な人の不調や異変に「気づき」、「声をかけ」、「話を聴き」、「必要な相談窓口につなげ」、「見守る」ことが、悩んでいる人の心を軽くしたり、問題の解決につながる可能性があります。

それぞれの立場でできる

ことから進んで行動を起こしていくことで自殺対策につなげましょう。



△詳しくは厚生労働省ホームページ

### ◎いながわ野菜を食べよう!

▷とき 9月7日(土) 午前11時～午後1時

▷ところ 道の駅いながわ

▷内容 いながわ野菜を使った料理の紹介、試食(先着100人)

### ◎食育講座参加者募集

▷とき 10月3日(木) 午

前10時～正午

▷ところ 保健センター

▷内容 ①講演の部＝「食べる美人は、お口も綺麗」(原田デンタルクリニック 原田茂光院長) ②実習・試食の部＝「巻き寿司の上手な巻き方」(JA兵庫六甲 いなの郷グループ)

▷定員 先着40人

▷参加費 無料

▷持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

▷申込 27日までに保健センター

## 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歳以上の人 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。	

## いきいき健康ライフ

### 口が乾く「ドライマウス」

ドライマウスとは、何らかの理由で唾液が減る症状のことで、罹患者が全国で800万～3,000万人といわれています。

原因としては、薬の副作用(抗うつ剤や血圧降下剤、アレルギーの薬など)や加齢などの理由が挙げられます。また、噛む回数の減少や、噛む力の低下、口呼吸、飲酒・喫煙などの生活習慣、ストレス(副交感神経の働きが悪くなるため唾液の分泌が減少)なども原因の一つです。他の病

気(シェーグレン症候群、糖尿病など)の症状である可能性もあります。

ドライマウスになると、むし菌や歯周病菌の増殖が活発になってむし菌や歯周病になりやすくなる、粘膜の保護がされにくくなり舌の痛みや口内炎がでやすくなる、ということが起こりやすくなります。また、物が飲み込みにくくなったり、唾液の殺菌効果が減り雑菌が増え口臭の原因となったり、味覚を感じる舌の味蕾がダメージを受け、

味覚障害になったりします。

治療法としては、原因を突き止めた上で、薬の変更や量を減らしたり、ゆっくりよく噛む習慣をつけたり、リラックスする時間をもつことが大切です。また、唾液腺を刺激するマッサージをする、水分を多く摂る、人口唾液(保湿度)を使用する、鼻呼吸をする、加湿マスクをするなども効果的です。

口が乾くと思ったら、歯科医院で相談してみてください。(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10月4日～平成30年12月4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	19日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成29年12月8日～平成30年2月17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	18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)	10日(火) 9:30～11:30
あいあい教室	平成29年5月19日～平成29年7月11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	12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)	24日(火) 10:00～11:30
★いなすくサロン	妊婦および産後1年未満の産婦対象。グループワークを通じた交流など(定員先着10組、26日までに要予約)	10月1日(火) 13:00～15:00 子育て支援センター

### \* 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)	20日(金) 12:00～12:45
★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	11日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	12日(木) 13:30～14:45

★印…予約・申込が必要です。

### \* 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)





### チーズとポテトのサラダ

(エネルギー 146kcal、食塩相当 0.6 g)



骨の主成分であるカルシウムは、私たちの身体の中で、筋肉の収縮や心臓、神経伝達やホルモンの分泌などの働きにも関わっています。カルシウムを上手にとるための基本は、バランスのよい食事を心がけることです。特に牛乳・乳製品はカルシウムを多く含み、吸収率が優れた食品です。骨ごと食べることができる小魚、豆・豆製品、小松菜などの野菜も重要なカルシウム源です。

牛乳が苦手な人、牛乳を飲むと下痢をするといった「乳糖不耐症」の人には、乳糖がす

でに分解されているチーズがおすすめです。今回は、食べやすい割けるタイプのチーズを使ったサラダを紹介します。

#### 【材料（4人分）】

じゃが芋 2個、にんじん 30g、きゅうり 30g、さけるチーズ 2本、**A**（マヨネーズ 大さじ 2、レモン汁 大さじ 1、砂糖 小さじ 1/2、塩 少々、こしょう 少々）

#### 【作り方】

- ①じゃが芋、にんじん、きゅうりはせん切りにする。さっと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気をきる。
- ②さけるチーズは細かく割く。
- ③ボウルに **A** を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④①、②を加えて和え、器に盛る。

#### 食事をおいしく、バランスよく

～9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間～

◆主食、主菜、副菜は、健康な食事の第一歩

◆毎日プラス1皿の野菜

◆おいしく減塩 1日マイナス 2g

◆毎日の暮らしに With ミルク

この機会に、ご自身やご家族の食生活を見直しましょう。

▷問合せ 保健センター（☎ 766 - 1000）

## 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）

### 「保険金が使える」と、勧誘する住宅修理業者にご注意!

全国的に多い相談として、「保険金が使える」という住宅修理業者とトラブルになった、というものがあります。内容としては、下記のようなものがあげられます。

#### 【事例 1】

「風水害や雪害で家屋に壊れたところはありませんか?損害保険で負担なく修理ができますよ。」と、訪ねてきた業者に言われた。「無料で直るなら…」と思い、数年前の大雪でゆがんだベランダの屋根の修理を頼んだ。申込書を見ると、「保険金の 30%を保険手続き代行手数料として払う」という記載があり、結局出費が発生してしまう内容だった。

#### 【事例 2】

「地震被害を調査している」という電話があり、男性が訪ねてきた。家の外壁のひびを見て、「この外壁は地震のせいにして地震保険を使って修繕した方がいい」と言われた。「古い家だから地震のせいではない」と言う。「それは保険会社には絶対に言わないように」と怒られた。勝手

に家に上がり込み保険会社に電話をかけ、つながるとメモを渡され「この通り言えばいいから」と言われた。いかにも怪しげだったので、男性に「修繕をするつもりはない」と伝えたら「2時間話した経費を支払え」と暴言を吐かれ怖くなった。

#### 【特徴と対策】

これらの特徴は、①自己負担ゼロを強調「保険金を使えば無料で修理できます」 ②強引な契約「契約書は後で持って来るので、すぐに取り掛かってもいいですか?」 ③うその理由で保険金を請求「住宅などの古くなったところも台風や地震のせいにして消費者の代わりに保険金を請求します。」などがあります。

うその理由で保険金を請求した場合は、消費者が署名捺印をするので、発覚したら保険金詐欺に問われることも。また、高額な保険金請求手数料を請求されることもあります。

被害に遭わないためには、すぐに契約せず保険会社などに確認することをお勧めします。

## としょかん通信

▷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5日(木)

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 正しく知ろう! 認知症=10月2日まで

図書館の催し	と き	内 容
こどもの時間	7日(土)	ミニにんぎょうげき 出演=ぼんた
絵本の時間	12・19・ 26日(木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
おはなし おはなし	14日(土)	語りなど 出演=やまばと・KID'S
おはなし会	21日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	28日(土)	語りなど 出演=やまばと・KID'S

※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

#### ◆日生図書室◆

##### ◎開室日

日曜日=1・8・15・22・29日

水曜日=4・11・18・25日

金曜日=6・13・20・27日

土曜日=7・14・21・28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)



## イナくるっと号 下半期巡回予定

※9月からコースや巡回時間が変更しているステーションがあります。ご確認ください。

コース	ステーション名	曜日	時間帯	巡回日						
				9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
A	大島わはは小屋①	水	12:00～13:00	11	9	13	11	8	12	11
	柏原公民館		13:20～13:40							
	消防署北出張所		14:00～14:20							
	大島わはは小屋②		14:40～15:30							
B	楊津小学校	火	13:40～15:30	10	8	19	17	21	18	17
C	杉生自治会館	金	13:00～13:15	13	11	8	13	24	14	13
	大島小学校		13:25～15:20							
D	朽原公会堂	水	14:40～15:00	18	16	20	18	22	19	18
	アイディタウン入口付近		15:20～15:50							
E	東山自治会東山公園	金	14:00～14:30	27	25	29	20	31	28	27
	伏見池公園前		15:15～16:00							



## 認知症の人に やさしい図書館

～9月21日は世界アルツハイマーデー～

▷とき 9月21日(土) 午前10時～正午

▷内容 オレンジカフェや読み聞かせ・紙芝居・クイズ・認認カルタなど。認知症サポーター養成講座もあります。

## こんな本 いかが?

希望のスイッチは、くすつ  
うつ病の母に笑顔がもどった奇跡のはがき

協谷みどり/著 鳳書院

郷里の母がうつ病と認知症を発症した時、著者は障がいのある娘の介護をしながら、毎日母に身の回りの笑いの種を見つけて「はがき」を送りつづけました。母の希望となり症状回復の源になった5千通のはがきから抜粋したのが本書。「笑い」は受け取る方にも届ける方にも大きな力になることを教えてください。その後、父が認知症になり、父母と同居してからの記録『晴れときどき認知症 父と母と私の介護3000日』も。【一般】

