



お知らせ

◎適切な医療機関の受診について

新型コロナウイルス感染症の感染への懸念から、持病や不調がある人も受診を控える傾向が見られます。過度な受診控えは、病状悪化のリスクを高めるため、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

◎「いながわ 100 万歩チャレンジ！」
最終報告を！

「いながわ 100 万歩チャレンジ！」が 12 月 5 日（土）で終了します。
参加者は、目標達成の有無に関わらず、8 月 28 日～12 月 5 日までの歩数の合計を、

配布している歩数記録表に添付の「最終報告書」に記入し、提出してください。※報告結果は広報いながわ、町ホームページなどで発表予定

▷報告期間 12 月 6 ～ 15 日

▷提出方法

保健センターへ持参、郵送、FAX のいずれかで提出、または住民課、日生住民センター、ふらっと六瀬、スポーツセンター、生涯学習センターへ持参



保健だより



いきいき健康ライフ 痛風の話

痛風は高尿酸血症が原因で関節の炎症などを起こします。男性では高尿酸血症が 30 歳以上で 30% に達していると推定されています。10 歳代半ばでも 15% 程度に認められます。女性は閉経後上昇傾向が顕著になるので注意しましょう。高尿酸血症は増加傾向です。

痛風発作は足親指の付け根や足首の関節などに腫れ、激痛が起こります。この炎症を抑えるための薬を 1 ～ 2 週間程度服用します。痛みが治まってしばらくしてから尿酸を下げる薬を服用します。詳しくは、かかりつけ医と相談してください。

最近の 30 年間で痛風患者数は 4 ～ 5 倍に増加し、現在全国で 100 万人以上います。

60 ～ 70 歳代が最も多く、高齢化もあって患者数が増えているようです。

痛風は尿酸値が高いほど、そしてそれが長く続くほど発症しやすくなります。高尿酸血症の要因としてプリン体の多い食事、肥満、運動不足、飲酒などがあります。

痛風予防のため尿酸値を下げるポイントを挙げます。①食べすぎ、肥満に注意しましょう ②果物、野菜を増やし、肉類・脂肪を減らすことは効果的と考えられます ③尿酸は尿中に排泄されるので水分をしっかり摂りましょう ④軽い有酸素運動を 20 分程度行い、アルコールは控えめにしましょう

森田内科医院 院長 森田 安重

★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	3・4 カ月児健康診査	令和 2 年 6 月 16 日～令和 2 年 9 月 1 日生まれの人※身体計測、診察など	16 日 (水) 13:15 ～ 14:15	保健センター
	3 歳児健康診査	平成 29 年 7 月 21 日～平成 29 年 10 月 10 日生まれの人※身体測定、診察、歯科健診など	17 日 (木) 13:00 ～ 14:15	
	★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	8 日 (火) 9:30 ～ 11:30	
	★もぐもぐ相談	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	15 日 (火) 10:00 ～ 11:30	
	★母親学級 ※7 日前までに要申込、パートナーと参加可	① 歯の健康について、歯科健診 ② 赤ちゃんとの育児・産後の話、沐浴実習、妊婦体験	① 9 日 (水) 13:15 ～ 13:30 ② 23 日 (水) 13:15 ～ 13:30	
相談	★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)	11 日 (金) 14:00 ～ 14:45	
	種 別	内 容		
その他	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)		