健康づくり

▷問合せ　保健センター
（☎ 766 － 1000）

お知らせ

◎献血　～年末年始献血推進強化期間～

▷**とき**　1 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

◎健康づくりのため栄養教室「減塩について知ろう！料理講習会」

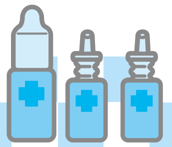
▷**とき**　1 月 29 日（水）午前 10 時～午後 1 時
▷**ところ**　同センター
▷**内容**　講話、調理実習など
▷**対象**　町内在住の人
▷**定員**　先着 16 人
▷**参加費**　無料
▷**申込**　22 日までに同センター

◎冬のヘルスアップ教室

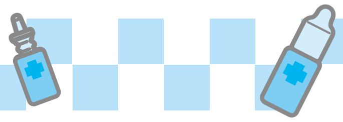
▷**とき**　2 月 7・14・21・28 日いずれも金曜日、午後 1 時 30 分～ 3 時
▷**ところ**　同センター
▷**定員**　先着 12 人
▷**参加費**　無料
▷**申込**　同センター

◎健康づくり教室「自宅で簡単！すっきりスリム教室～余分な体脂肪を減らすコツ！はかるコツ！～」

▷**とき**　2 月 10 日（月）午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
▷**ところ**　同センター
▷**定員**　先着 30 人
▷**参加費**　無料
▷**申込**　同センター



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』をご覧いただくか、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

舌の正しい磨き方

　舌の表面は薄いピンク色である事がほとんどですが、黒色や白色、茶色などに見えることがあり、色がついている範囲も人によって様々です。これらは、あたかも舌表面に苔が生えているかのように見えるため「舌苔（ぜったい）」とよばれており、舌表面の汚れが蓄積したものです。今回は比較的多く見られる舌苔の基本的な考え方とケアについて述べてみましょう。

　一般に舌の機能が低下すると、舌の表面が角化し、白っぽくなります。すると舌表面に舌苔が付着し、細菌が繁殖しやすくなってしまいます。このような場合、舌ブラシなどの専用のケア用品で舌表面をブラッシングする事が大切です。

　しかし、決して一回で舌苔を除去しようとしてはいけません。舌表面は一回に何度もブラッシングをすると傷つき、場合によっては出血してしまうようなデリケートな組織です。朝晩 2 回を目安に、6 回程度軽くブラッシングをして、1 週間ぐらいかけてきれいにしようという気持ちでケアをしてください。そのためにも、できれば舌専用ブラシを使うのがいいでしょう。汚れが乾燥して固くなっている場合は、保湿剤を用いて十分に軟化させてから除去することが重要です。あくまでも目的は舌表面の細菌の過剰な繁殖を抑えることですから、ケアのしすぎとならないように注意してください。

（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 31 年 2 月 14 日～平成 31 年 4 月 8 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	保健センター
1 歳6カ月児健康診査	平成 30 年 4 月 20 日～平成 30 年 6 月 14 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）	21 日（火）　9:30～11:30	
あいあい教室	平成29 年 9 月 21 日～平成29 年 11 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	
★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）	7 日（火）10:00～12:00	

＊ 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）12:00～13:00	保健センター
★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。

＊ 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）】

★ほっとライン24　☎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

★阪神北こども急病センター　☎770・9988
子どもの急病に休日夜間の診療で対応

1がつ としょかん通信

▷**問合せ**　図書館　（☎ 766 － 3238）

▷**休館日**　毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、1日（水）～ 3日（金）、館内整理日9日（木）
※図書館システム入替のため、29日（水）～ 31日（金）は臨時休館します（図書館ホームページも停止、返却ポスト利用可）
▷**開館時間**　午前10時～午後6時
▷**展示**　「今年も健康に」（2月5日まで）

日生図書室

開室日　日曜日＝5・12・19・26日
水曜日＝8・15・22日
金曜日＝10・17・24日
土曜日＝4・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
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・KID'S
絵本の時間	16･23日(木)	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
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）	かみしばい 出演＝ポテト

こんな本いかが？

今年はねずみ年。昔話などにもよく登場する、ねずみに関する本を紹介します。

さとうねずみのケーキ

ジーン・ジオン／文　マーガレット・ブロイ・グレアム／絵
わたなべしげお／訳　アリス館

見習いコックのトムはケーキ作りが上手ですが、いつも雑用ばかりで、その腕前を知っているのは仲良しの白ねずみティナだけ。ある日、お城でケーキコンテストが開かれることになり、トムもさとうねずみのケーキを作ったのですが…。お互いのピンチを助け合うトムとティナの友情のおはなし。【幼児～・48ページ】

ロックフォール団のねずみたち

サンディ・クリフォード／作・絵　本間裕子／訳
徳間書店

おじょうさんねずみのニコルは、行方不明になったふたごの子ねずみを探しに、おそろしい噂のある原っぱまで一人でやってきました。そこで知り合ったのが「ロックフォール団」と名乗る3匹のねずみ。荒くれ者だけど気のいい3匹とニコルが、子ねずみ救出に活躍する、スリリングな冒険物語。【中学年～・142ページ】

川の光

松浦寿輝／著　中央公論新社

河川工事で巣穴を追われたクマネズミの父子3匹が新しい住処（すみか）を探して上流をめざす冒険物語。イタチやドブネズミに襲われたり、激流に流されたりと、旅は苦難の連続ですが、色々な動物たちと出会い、助け、助けられながら、前に進んでいきます。長編ですが、中学生でも楽しめるストーリー。出会った動物たちが登場する外伝や続編もあります。【一般・389ページ】

篠山本鼠草紙（ささやまぼんねずみのそうし）　絵巻の文字がすべて読める

愛原豊／著　三弥井書店

本書は、丹波篠山市の青山歴史村が所蔵するお伽草子絵巻をカラーで紹介・解説した本。けものに生まれたことを嘆く鼠が、子孫のために人間と結婚したいと清水寺に祈願し、美しい姫君と結婚するが…。擬人化されたねずみの絵は、現代の絵本にも通じる味わいがあります。絵の細部まで確認でき、画中の台詞も全て現代語訳されているので、絵巻を丸ごと楽しめます。【一般・146ページ】

情報ポケット
お知らせ 募集
イベント
え!?ホンマ!? ?の相談室
子育て
健康づくり
消費生活 図書館
私のオススメ

い～な！ごはん

ごぼうたっぷりハッシュドビーフ

（エネルギー 330㎉、食塩相当 2.2 ｇ）

冬野菜として知られ、食物繊維も豊富なごぼう。食物繊維は水に溶ける性質（水溶性）のものと、水に溶けにくい性質（不溶性）のものがあります。水溶性は血糖値とコレステロールの吸収を抑えるなど生活習慣病の予防・改善に、不溶性はお通じを良くするなどデトックス効果が期待できます。ごぼうにはその両方が多く含まれており、野菜の中でも食物繊維量は群を抜いています。

今回の料理は、日本発祥の洋食料理「ハッシュドビーフ」をアレンジして、牛肉より脂質が少ない豚肉や、ごぼうをたっぷり使い、ヘルシーに仕上げました。

【材料（4 人分）】

ごぼう 1 本、豚もも薄切り肉 300g、玉ねぎ 1/2 個、しめじ 100g、バター・小麦粉 各大さじ 2、A（デミグラスソース缶 1 缶、水 1/2 カップ、顆粒コンソメ 小さじ 1、ケチャップ 大さじ 3、ローリエ 2 枚）、塩・こしょう 各少々

【作り方】

①ごぼうは皮をこそげ取り、ささがきにして水にさらす。玉ねぎは皮をむいて、薄切りにする。しめじは、軸を切り落とし小房に分ける。豚肉は、一口大に切り、塩・こしょうする。
②バターでごぼう・玉ねぎ・しめじを炒め、しんなりとしたら、豚肉を加えさらに炒める。豚肉の色が変わったら小麦粉をふり、なじむように炒める。
③ A を加えて水分が少なくなるまで煮て、塩・こしょうで味を調える。

腹八分に病（やまい）なし

お正月や新年会などでおいしい料理を目の前にして、ついつい食べ過ぎていませんか。「腹八分に病なし」は、昔からあることわざで、満腹になるまで食べず、手前でやめておけば、体調良く健康でいられるという教えです。腹八分目の食事で健康づくりに取り組みましょう。

▷**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）

儲け話にご注意を！

【相談内容】

事例①　スマホで儲かる話がないかと探していたところ、「たった2回クリックするだけで儲かる」とあり、個人情報を入力して無料アプリをインストールした。その後「あなたは当選しました。次の電話番号に連絡ください。」というメールが届いたので電話をしたところ、「12 万円のアプリ代を送金してもらったら 20 万円の分配金をお渡しします。また、50 万円の税務対策のアプリも必要です。」と説明され、合計 62 万円送金した。その後、何度電話してもつながらず、契約書も届かない。会社の正式なホームページもなく住所も分からない。

事例②　SNSのチャット画面を見ていたら「私でも簡単にお金が稼げました。スマホの画面をタップするだけで毎週 20 万円儲かります。」とあり、副業に興味があったので、動画を見ると 17 万円支払うよう指示があった。指示通り 17 万円カード決済すると、その後「68 万円払うと 10 日ごとに 90 万円稼げます。」という表示が出た。不安になり、業者に連絡したが全く取り合ってくれない。

【対策】

2つの事例のように、悪質業者は勧誘に「儲かる」「稼げる」といった、甘い言葉を投げかけるのが通例です。万が一契約を行う場合には、契約書や説明パンフレット、会社のホームページの説明をしっかり読み、確かな表示・表現か確認するようにしましょう。安易なクリックやタップは禁物です。すぐに決断せずに、家族や友人、金融庁や警察、消費生活相談コーナーに問い合わせて検討してください。