

### いきいき健康ライフ

## インフルエンザの季節は肺炎にも注意

今の季節は、かぜやインフルエンザが流行し、それらに感染しない様に気を付けなければいけません。かぜやインフルエンザをこじらせて、肺炎になることも珍しくありません。

肺炎はがん、心臓病、脳卒中に続いて、日本人の死亡原因の第4位にもなっており、甘く見てはいけません。

肺炎は、多くは、細菌やウイルスなどの微生物が肺に入り、肺に炎症を起こした状態をいいます。普通は、人にはさまざまな防御機能が備わっており、少々、病原性微生物が肺に入り込んでも、排除します。しかし、何らかの原因で体力や抵抗力が落ちてると肺炎になります。かぜやインフルエンザのウイルスによって喉や気管などに炎症が起こり、気道の防御機能が弱まっているところに、別の細菌が感染して肺炎を起こしたりします。

日常生活を送っている人がかかる肺炎（市中肺炎）は、このような場合が多いです。かぜ症状が強い時や治りの悪い時は、気を付けましょう。



また、成人の市中肺炎の原因菌には、頻度の多い順から、肺炎球菌（約23%）、インフルエンザ菌（冬に流行るインフルエンザのインフルエンザウイルスではない）、マイコプラズマ、クラミジアなどがありますが、原因菌として頻度の高い肺炎球菌性肺炎に対しては、65歳以上や基礎疾患のある人を目安にして、予防接種があるので、これにより予防対策をとるのもいいでしょう。

中村内科クリニック 中村多一院長

# 健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

## 旬の食べ物は健康のもと ～体を温める冬野菜を食べましょう～

今、36度未満の「低体温」の人が増えています。50年前と比べて、日本人の体温の平均は0.7度近く下がっているといわれており、体温が低いと風邪や生活習慣病になりやすくなります。

その要因の一つとして、食生活の多様化により、旬に関係なく野菜を食べるようになったことが挙げられます。

寒さに耐えながら土の中で育つ、ごぼう、かぶ、大根などの冬野菜は、活動力が低下した体の調子を整え、体を温めてくれます。また、なす、胡瓜、ピーマン、トマトなどの夏野菜は、体を冷やす働きがあります。

いつでも欲しいものが手に入る反面、「何を食べるべきか」を考えられるよう、賢くならなければなりません。

その時々で、からだ（体温）に合ったものを食べることが健康づくりに大いに関係していることも意識しながら、旬のものを食べて、寒さに強い体をつくって、冬を元気に過ごしましょう。



### ★低体温の原因と考えられているもの

痩せすぎ、運動不足、薄着、バランスの悪い食事、体を冷やす食べ物とり過ぎ、喫煙、シャワーのみの入浴、夏場の冷房のあたりすぎなど

## 健康づくり教室を開催！

健康長寿はみんなの願い。健康に関する講演会を5回開催します。ぜひ参加ください。

▷定員 各40人（先着順 定員になり次第締め切ります）

▷持ち物 筆記用具

▷ところ・申込・問合せ 同センター

開催日	時間	教室名	講師名
平成26年1月20日	14:00～15:30	楽しくするための！健康寿命を伸ばすコツ	京都医療センター予防医学研究室 同道正行 研究員
1月28日	13:30～15:00	知って得する「胃」のはなし	森田内科医院 森田安重 院長
2月18日	14:00～15:30	「うんち」のはなし	生駒クリニック 大西国夫 院長
3月6日	14:00～15:30	眠りのはなし～うつと睡眠障害～	仁明会クリニック 武田敏伸 院長
3月13日	14:00～15:30	腰痛とのわかれ	こたけ整形外科クリニック 小竹俊郎 院長



# いなが輪

どちらの団体も、随時会員募集中！

## ボーイスカウト猪名川第1団

ボーイスカウトは、野外活動を通して自然を学び、友情や協調の精神を育てることを中心に活動しています。工作やゲームなどの活動、野外料理などキャンプの基本を勉強し、年齢に応じたキャンプをします。



猪名川第1団では、近くの豊かな自然の中でホタルハイクや味覚狩り、川遊びなど元気いっぱい活動しています。高学年になると、県、全国、世界のスカウト達と交流できるキャンプ大会にも参加します。

幼稚園年長から男女問わずいつでも体験入隊大歓迎です。少しでも興味のある方、お気軽にお問い合わせください。



<保護者の声>★すごく楽しんでいて、活動をいつも待ち望んでいます。★親以外の方々の温かい人間性に触れ、他者への思いやりと道徳心が育っていると思います。★内気な子でしたが、募金活動でたくさんの方から優しく声をかけてもらったことで、自尊心が芽生えた気がします。★普段の生活ではなかなかできない体験ができ、体力的にはちょっときつい活動でも、やり遂げて帰ってきた時の子供の表情はイキイキと輝いています。★自分のことを自分でするようになり、人前で自分の意見を言えるようになりました。★指導者とスカウトと一緒に思いっきり遊ぶのに、号令がかかると一気にビシッとすると、そのメリハリがすごいです。

問合せ：佐々木さん ☎ 765 - 2338

※「いなが輪」の掲載団体を随時募集中。詳細は町ホームページの募集情報を参照してください。

## 上阿古谷「あこやクラブ」



上阿古谷「あこやクラブ」は町北東部にあり、会員数67人で活動しているクラブです。猪名川町の観光名所のひとつ、あの「ほほえみの木喰仏（木喰さん）」のある毘沙門堂の清掃をはじめ、集会所、県道の清掃は毎月欠かしません。それとともに花植え活動も行っています。

また、以前から行っている登下校時の見守り活動は、今年度から阿古谷小学校が松尾台小学校に統合されたこともあり、より力を入れています。

さらに、健康維持やふれあいを大切にすることから会員の楽しみであるグラウンドゴルフは毎週行い、10月10日に三木市総合防災公園で行われた県老連主催の記念すべき第1回グラウンドゴルフ大会に、町老人クラブ連合会代表として出場しました。

初めての芝生のグラウンドでのプレーでもあり成績は・・・(?)でしたが、県のあちこちからこられた代表チームとのふれあいもあり、とても良い経験ができました。来年も代表となれるようなチームを目指して毎週練習を重ねています。

自治会の行事にも積極的に参加・協力し、日頃のふれあい、声の掛け合いでお互いを思いやりながら、元気で心豊かな毎日を送っています。

問合せ：猪名川町老人クラブ連合会事務局（ゆうあいセンター内 ☎ 766 - 1200）

子宝 漢方相談

漢方療法推進会 会員店

プラガ 薬品

072-792-2098

川西市多田桜木 スーパーイスマヤ前 木曜日定休です

赤ちゃんが欲しいと望んでも、なかなか恵まれない事がある。当店で、漢方薬を取り組んでいきます。女性側だけの問題ではありませぬ。一緒に考えましょう。

安心の市営墓地 豊かな緑に包まれた、明るい公園墓地

宝塚すみれ墓苑

所在地：宝塚市下佐曾利字大谷1-66 日生中央駅から車で約25分 / 阪急山本駅から路線バス運行

2㎡(1区画) 随時 先着順にて 使用者募集中!!

48万2千円~

詳細はHPをご覧ください ▶ 宝塚すみれ墓苑

お問合せ先 宝塚市役所 生活環境課

〒665-8665 宝塚市東洋町1番1号 ☎ 0797-77-2146

# い～な！ ごはん

## 『里芋サラダ』

(エネルギー 61kcal、塩分 0.3g)

里芋は、しょうゆで煮て食べることが多いですが、サラダ、コロケ、グラタンにしても美味しいです。里芋を使うことで、洋風の料理が和風に大変身しますよ。今回は、ごまとマヨネーズ味のサラダを紹介します。人参の紅色と黒大豆の黒色が、里芋の白色によく栄えます。



### 【材料 3～4人分】

里芋 200g、玉ねぎ 30g、人参 15g、黒大豆(水煮) 50g、マヨネーズ 大さじ2、練り白ごま 大さじ1/2、塩 少々、こしょう 少々

### 【作り方】

- ①里芋は皮をむき、半分に切ってやわらかくなるまで湯がく。
- ②玉ねぎはスライスし、塩もみして水洗いし、水気を切っておく。

- ③人参はイチョウ切りにし、茹でておく。
- ④①の里芋の水分を切ってつぶし、塩・こしょうで下味をつけ、冷やす。
- ⑤④に玉ねぎ・人参・黒大豆を入れて混ぜ、マヨネーズ・練り白ごまで味を調える。

※里芋はぬめりがあり皮がむきにくいですが、電子レンジを使うと簡単です。耐熱皿に里芋を皮付きのままのせ(破裂しないように穴を数ヶ所開けておく)、ふんわりラップをかけ、電子レンジに約3分程度かけると皮がむきやすくなります。熱いので、火傷に注意しましょう。

【レシピ情報提供】 兵庫県阪神北県民局「農と食をつなぐ地産地消事業料理講習会」より  
毎月17日は「いなの日」

猪名川町の「いな(17)」、稲作の「いな(17)」、いなぼうの「いな(17)」の語呂を合わせて、毎月17日を「いなの日」と定めています。

「いなの日」には、家族みんなでおいしいごはん(米)を朝・昼・夕の3食とも食べましょう！

▶問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)



## 『地名は文化財(続)』

昭和30(1955)年に猪名川町は北部の六瀬村と南部の中谷村の合併によって誕生しました。

「中谷」の名称は明治22(1889)年の町村制施行時に、西谷(宝塚市)と東谷(川西市)に挟まれた中央部にあるからと名付けられたものです。

「六瀬」の名称は古くからあり、鎌倉初期には既に記録上で見られます。多田院御家人にも六瀬将監行弘という名が見えます。六瀬村々と一括して呼ばれることもあり、結束も強かったのでしょうか。由来は、猪名川上流の六つの川瀬にちなむとされます。

六瀬村々の一つ「杉生」は、「通り過ぎる所」また「真っ直ぐな地」が由来かと考えられています。

また、町中央部の「木間生」は、「マコモが生育する所」の意と推定されます。マコモ(真菰・真薦)はイネ科の大形多年草で、水辺に大群落を作って生えます。葉はムシロにし、実と若芽は食糧になります。木間生に隣する木津では、縄文遺跡の存在の可能性が

濃厚です。縄文人はマコモを常食しており、木間生から木津にかけての川辺に群生するマコモを、大事な食糧としていたのでしょうか。

猪名川町には、大字だけでなく、小字名にも由緒のある地名がたくさん残っています。たとえば、原の「郷蔵垣内(郷蔵のあった場所)」「焼山(焼畑農業が行われていたと推測)」紫合の「神子ヶ谷」などです。

地名は日本人の姓とも深い関わりがあり、その土地の地形や地質、歴史などを表しています。

地名の由来を考え、いにしえに思いを馳せるとともに、大切な文化財として後世に伝えていきたいものです。

▶問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)



木津地域で採集されたマコモの石ぞくの一部

## 歴史ウォーク NO.129

# 保健だより

申込・問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

## いながわ健康・医療相談 ほっとライン24

電話による救急時の相談・健康相談・医療相談に対し看護師、保健師、医師が24時間無料で対応します。

24時間 急ぐー ☎0120-024-995

### \* 予防接種関係 \*

種別	内容
四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で、三種混合ワクチンとポリオワクチンのいずれの予防接種も、まだ、一度も接種していない人 初回接種:20～56日の間隔で3回 追加接種:初回3回目終了後6カ月以上あけて1回※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。
単独不活化ポリオ	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人 初回接種:20日以上の間隔で3回 追加接種:1回目終了後6カ月以上あけて1回
BCG	生後3カ月～1歳に至るまでの間に、1回 ※ただし、標準的な接種期間は5～8カ月に至るまでの間
DPT(ジフテリア・百日せき・破傷風)	1期初回:生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人(20～56日の間隔で3回)※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。 1期追加:1期初回終了後6カ月以上あけて1回 2期:11～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回
MR(麻しん・風しん)	1期:生後12カ月～2歳に至るまでの間に1回 2期:幼稚園・保育園での年長クラスに相当する1年間に1回(平成19年4月2日～20年4月1日生まれ)
日本脳炎	1期初回:生後6カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で6～28日の間隔で2回※ただし、標準的な接種年齢は3～4歳(28日を超えた場合は法定接種でなくなる場合があります。) 1期追加:1期初回終了後、おおむね1年後に1回 2期:9～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回 ※積極的接種勧奨の差し控えにより接種の機会を逃した人(平成7年4月2日～19年4月1日生)については、不足回数分が接種できます。
ヒブワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前日まで)年齢により1～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前日まで)年齢により1～4回
子宮頸がん予防ワクチン	小学生6年生～高校1年生相当年齢の女子※ただし、標準的な接種年齢は中学1年生の間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。

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。

### \* 乳幼児健康診査 \*

種別	内容	とき・受付時間・ところ
3・4カ月児健康診査	平成25年7月1日～9月2日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	18日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成22年9月14日～12月18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	19日(木) 13:00～14:15
★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
★もぐもぐ教室	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(定員:10組程度)	24日(火) 10:00～11:30
母親学級	1回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊娠体操 2回目:歯の健康、栄養指導 3回目:育児に関すること、沐浴実習(ご両親で参加可能)	4日(水) 11日(水) 13:15～13:30 25日(水)

### \* 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・医師による相談等を行います。 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(水) 13:00～13:30

### \* 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。(1回の健診につき5,000円、最大14回まで)※事前に申請が必要です。
成人歯科検診	今年度、満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象として、誕生月に「歯科検診受診券」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。(検診料は、無料です。)
妊婦歯科検診	妊婦を対象に「妊婦歯科検診受診券」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。(検診料は無料です。)
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方(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。費用負担は、介護保険または、健康保険の自己負担分が必要となります。 問合わせ:同センター ☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)

★印…予約・申込が必要です。※毎月1日から受付開始となります(1日が土日祝日の場合は翌日)。