

いながわ健康・医療相談 **ほっとライン24**  
電話で看護師、保健師、医師が24時間無料に対応  
**☎0120-024-995**

阪神北こども急病センター  
子どもの急な病気に休日・夜間の診療に対応  
**☎770-9988**

## お知らせ

### ◎平成 26 年度特定健診・健康診査・がん検診（集団検診）

平成 26 年度に実施する集団健診事業について各世帯主宛に申込書を送付します。集団健診を希望される人は、必要事項を記入し、同封の返信用封筒で 4 月 11 日までに申し込みください。後日、健診の日程案内を送付します。

### ◎献血にご協力ください

▷とき 4 月 11 日（金）午前 10 時～正午・午後 1 時 15 分～4 時  
▷ところ 町役場玄関前

▷内容 400ml 献血  
▷対象 ◎男性 17 歳・女性 18 ～ 69 歳までの健康な人（65 歳以上の人の献血は、60 ～ 64 歳の間に献血経験がある人） ◎体重が 50 kg 以上の人 ◎年間総献血量が男性 1200ml 以内、女性 800ml 以内の人

### ◎歯科相談を始めます

今年度より、歯科医師による相談を始めます。  
▷とき 5 月 15 日、7 月 17 日、9 月 18 日、11 月 20 日、平成 27 年

1 月 15 日、3 月 19 日 いずれも木曜日、午後 1 時 30 分～3 時（予約制）  
▷内容 歯を含め口腔内についての相談  
▷申込み 同センター



**健康づくり**  
問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000



## 保健だより



### \*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 <b>初回接種:</b> 20～56日の間隔で3回 <b>追加接種:</b> 初回3回目終了後6カ月以上あけて1回
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 <b>初回接種:</b> 20日以上の間隔で3回 <b>追加接種:</b> 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)	<b>1期初回:</b> 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。 <b>1期追加:</b> 1期初回終了後6カ月以上あけて1回 <b>2期:</b> 11～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回
MR (麻しん・風しん)	<b>1期:</b> 生後12カ月～2歳に至るまでの間に1回 <b>2期:</b> 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20年4月2日～21年4月1日生まれ)
日本脳炎	<b>1期初回:</b> 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 <b>1期追加:</b> 1期初回終了後、おおむね1年後に1回 <b>2期:</b> 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。	

## いきいき 健康ライフ

我が国における高齢者医療の歴史は案外浅く、1959 年に日本老年医学会が発足し、老年病という分野が生まれました。米国では 1942 年に、

英国では 1947 年に始まっていますが、高齢者における診断と治療が中心で、患者の自立や生



活の質は二の次でした。

当時欧米では「老年症候群」という考え方が始まっており、これは青壮年者には見られない加齢と共に現れてくる身体的および精神的諸症状や疾患を言い、単に疾患だけを診るのではなく、全人的な把握をすることに意味があります。

日本でも 2008 年には老年医学会の 50 周年にあたり、「高齢者医療は疾患と生活機能障害の 2 つが重要な視点である」と主張されました。

今日の医学では証拠に基づいた医療 (EBM) が基本ですが、高齢者医療では物語(その人の人生史)に基づいた医療 (NBM) も大切と考えられています。一個人の病的な

症状を EBM と NBM の両方の側面から診断し治療を考えるとというものです。

最近はそうした事に基づいて実際の現場でも「総合的機能評価」という尺度で病態把握されるようになってきました。しかも医師だけでなく、看護師、介護士、薬剤師、栄養士、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカー、ケアマネジャーなどが「チーム医療」という形で高齢者医療に携わることが、当たり前となってきています。

実は高齢者医療の分野こそ、医療のあるべき正しい方向を向き始めたのではないかと考えます。

医療法人晴風園今井病院 植松正保院長

### \* 乳幼児健康診査 \*

種 別	内 容	とき・受付時間・ところ	保健 セン ター
3・4カ月児健康診査	平成25年11月4日～12月31日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	16日(水) 13:15～14:15	
3歳児健康診査	平成23年2月1日～平成23年4月16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	17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)	8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)	22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)	2日(水) 9日(水) 13:15～13:30 23日(水)	

### \* 検診・相談など \*

種 別	内 容	とき・受付時間・ところ	保健 セン ター
★健康相談	血圧・検尿・生活指導の相談等を行います。	23日(水) 13:00～13:30	

★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)。

### \* 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	妊婦健康診査助成申請された妊婦を対象に「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。 問い合わせ:同センター【☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)】



# い～な！ ごはん

## 『牛肉とキャベツの炒め物』

(エネルギー 354kcal、塩分 2.1 g)

牛肉は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、鉄、亜鉛を多く含む食品です。

今回は、牛肉と旬のキャベツなど野菜をたくさん使った一品です。

牛肉と野菜の下準備さえすれば、あとは炒めるだけの簡単調理なので、朝食づくりの時間短縮が可能です。牛肉とオイスターソースの旨味が、食欲を増進させます。

### 〔材料 4 人分〕

牛肉 (切り落とし) 300 g、キャベツ 1/4 個、玉ねぎ 1/2 個、ピーマン 2 個、パプリカ 1/2 個、サラダ油 大さじ 2、調味料 A (酒：大さじ 1 と 1/3、濃口しょうゆ：大さじ



1、片栗粉：小さじ 1)、調味料 B (オイスターソース：大さじ 1 と 1/3、酒：大さじ 4、砂糖：大さじ 1 強、濃口しょうゆ：大さじ 1) (作り方)

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料をもみこんでおく。
- ②Bの調味料を合わせておく。
- ③キャベツは硬い芯を除いて一口大のざく切りにする。
- ④玉ねぎは皮をむき、縦 1 cm 幅に切る。
- ⑤ピーマンとパプリカは半分に切り、ヘタと種を取り除き、縦の細切りにする。
- ⑥フライパンにサラダ油大さじ 1 を強火で熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらキャベツ、ピーマン、パプリカを炒め合わせ、いったん取り出す。
- ⑦同じフライパンに残りのサラダ油大さじ 1 を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら⑥の野菜を戻して炒め合わせる。
- ⑧調味料を全体にからめるように炒め合わせ、皿に盛る。

※調味料 B は、市販の焼き肉のタレで代用できます。

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000



## 『猪名川町の子育て支援のあゆみ』

桜を始め花々が咲き乱れる 4 月、新生活をスタートされたご家庭も多いことでしょう。なかでもピカピカのランドセル・通園かばんを持った子ども達の姿には限りない未来を感じられて、周囲にも幸福感が広がります。

昭和 36 (1961) 年 4 月 15 日、「すべての子どもが健やかに生まれ、育てられるように」と、母子健康センターが笹尾の猪名川町役場六瀬支所敷地内に開設されました。木造スレート葺平屋建て、1 棟 242㎡で 17 室あり、妊娠・出産・育児の一貫した保健指導を行いました。

同 49 年 4 月 1 日には町立南保育所を柏梨田に開設。増加する共働き・核家族化に対応するものでした。軽量鉄骨造平屋建て、総面積 1794㎡で、保育室 2 遊戯室 1 があり、開所式では 3 歳児 9 人、4 歳児 11 人が入所しました。

同 55 年 4 月には、川西市中央町に川西保健所が新設され、川西市・猪名川町を管轄することとなりました。町では同 61 年 2 月に杉生に診療所を開設、4 月には紫合に保健センターがオープンし、総合的保健サービスと健康づくり活動の場が身近となりました。

その後、各施設の老朽化に伴い笹尾の母子健康センターと

六瀬支所は、同 59 年 4 月に六瀬住民センターとして生まれかわりました。また、南保育所は平成 6 (1994) 年 3 月、猪名川保育園として若葉に開園し、跡地は子育て学習センターとなり、現在は子育て支援センターとして様々な講座や相談業務をおこない、子育てグループの拠点ともなっています。

学齢期の子育て支援では、5 小学校内に留守家庭児童育成室があります。町内の様々な子育て支援については、お気軽に福祉課や学校教育課にお尋ねください。



問合せ：生涯学習課 ☎ 767 - 2600

母子健康センター

## 歴史ウォーク NO.133

# いなが♡輪

どちらの団体も、  
随時会員募集中！

## 猪名川スーパーガールズ



猪名川スーパーガールズは、昨年 10 月に誕生したばかりの、小学生女子ソフトボールチームです。

まだまだ部員も少なく、経験も浅いですが「勝利に向かって全力プレー」をモットーに試合に勝ちたいという気持ちを強く持って、練習に励んでいます。

ソフトボールは、少し運動が苦手な子、体が小さい子でも活躍できるスポーツです。

初めは、体を動かすことから始めてもらい基礎から丁寧に教えていきます。

試合で負けた時の悔しさや、練習で培ったものを発揮し、仲間と味わう勝利は、何ごとにも代えられない思い出となり、私たち大人にも大きな感動を与えてくれます。

ソフトボールの楽しさを知ってもらい、卒団する頃には、もっとやりたいと思ってもらえるチームを目指しています。

ぜひ一度、見学、体験にお越しください。保護者の負担をできる限り軽減するため、お茶当番は無く、送迎も相談に乗ります。

場所など、詳しくはホームページ＝www.ikz.jp/hp/supergirls で確認ください。

問合せ 代表 山口さん (☎ 090 - 5250 - 1530) non.iku.mi@ezweb.ne.jp

## 清水東老人会



私たちの世代は戦中戦後と厳しい時代を力強く生きてきました。昨今は平和で、ものは豊かに溢れ、何の不自由もない恵まれた社会に暮らしながら、日々の生活の中でなぜか不安と不満を感じています。私たちの地区クラブではこうした不安や不満を解消するには、どうすればよいかを考えてきました。

そこで、社会に役立つことを考え、地域の寺の住職が不在となったことから、檀家 (自治会) で住職が決まるまで守っていくことになりました。そこで、我々地区老人会が自治会の方針に従って月 1 回 (基本毎月 15 日) お参りして管理に努めています。

この他に、月 1 回 (毎月第 2 土曜日) 8 時から、地域内の清掃 (ゴミ拾い) など環境美化活動をしながら、9 時からは自治会館に集まって情報交換し、気になる出来事など話し合ったり、天気が良ければグランドゴルフの練習を行い、お互いの親睦を深めています。

清水東老人会は会員数が 26 人と小規模で、加えて高齢化が進み半数ほどが体調不良などで病院・施設通いを余儀なくされている状況なので、活動もコンパクトとなっていますが、厳しかった時代に鍛えられた肉体と精神力で、無理のない程度にできる事を楽しみながら、少しでも長い間元気でありたいとの思いで活動を続けています。

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)

## 漢方相談

神経痛・腰痛・更年期障害・子宝相談  
皮膚病・体質改善

お気軽にご相談ください!!

漢方療法推進会 会員店 ☎ 072-792-2098  
プラザ薬品 川西市多田桜木 スーパーイズミヤ前 木曜日定休です

広告

## ワンちゃんのシャンプー お困りじゃないですか？

アイドッグかわにしにお任せください!

お電話一本でおうちまで専用のシャンプーカーで  
お伺いしてうちのワンちゃんをきれいにします。  
基本料金/小型犬 2,480円 (税別) ~、詳細はお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせは ☎ 072-793-1126 アイドッグかわにし 検索

川西市錦松台9-22 営業時間 9時~18時 不定休 要予約  
動物取扱業 (種別 保管) 登録番号:兵庫1312440号 有効期限 H31/2.23 動物取扱責任者 長田理

