

お知らせ

◎平成27年度健康づくり教室

～健康長寿はみんなの願い～

▷とき ①平成28年3月1日(火) ②18日(金) ③31日(木) いずれも午後2時～3時30分、要申込

▷内容・講師 ①じん臓のはなし＝中村内科クリニック中村院長 ②うんちのはなし2～便潜血反応検査について～＝生駒クリニック大西院長 ③尿酸値のはなし＝森田内科病院森田院長

▷定員 各回先着40人

◎男の料理教室

▷とき 1月25日(月)、2月1日(月) いずれも月曜日午前10時～午後1時、2回

コース

▷対象 町内在住の男性

▷テーマ おふくろの味にチャレンジ!!

▷定員 先着16人

▷参加費 1,000円(1回目に徴収)

▷持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具

▷申込・問合せ 1月4日(月)～15日(金) いずみ会事務局(同センター内)

◎冬のヘルスアップ教室

▷とき 2月8・15・22・29日(いずれも月曜日)午後1時30分～3時

▷内容 室内でできる運動

▷定員 先着10人

▷申込期限 1月25日

いずれも▷ところ 同センター

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。

☎0120-024-995

いきいき 健康ライフ

皆さんは口臭を気にしたことがありますか?おそらく多くの人がさまざまな場面で



気にしたことがあると思います。今回は口臭についてお話しします。

口臭は、①口臭のある真性口臭

その口臭、本当は気のせいかも

臭症 ②口臭のない仮性口臭症 ③口臭恐怖症の3つに大きく分けられます。

①には、さらに生理的口臭と病的口臭があります。生理的口臭は原因となる疾患がなく、主に舌苔(舌の表面につく白い苔のような汚れ)が原因となる口臭です。病的口臭はさらに、原因が口にあるものとそうでないものに分けられます。前者は主に歯周病が原因です。他にもむし歯や唾液の分泌量低下、口内炎、口腔癌などの潰瘍も原因となります。後者には内科や耳鼻科などの病気や内服薬が原因の口臭があります。②は、検査しても社会的許容範囲を超

える口臭は認められません。本人が、口臭がないことを納得することで、訴えの改善ができます。③は、口臭が認められないのに周囲の何気ない動作、例えば鼻の辺りを手で隠す動作や、顔をそむけるなどの動作を見ると、自分の口臭のせいと誤解してしまうような、心理的要因が大きい症状のことで

実際に口臭のある真性口臭症では原因が口にあることがほとんどですので、口臭が気になる人は、悩む前にまずはかかりつけの歯科医院を受診し、気軽に相談してみてください。

(一社)川西市歯科医師会

健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

保健だより

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で対応 ☎770-9988



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3回目終了後6カ月以上(できるだけ、1年～1年6カ月)あけて1回
DPT(ジフテリア・百日せき・破傷風) ※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、1期初回:20日以上の間隔で3回 1期追加:1期初回3回終了後6カ月以上あけて1回、2期:11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日までに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21年4月2日～平成22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2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
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歳の人 平成28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。保健センターまで問い合わせください。

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27年2月11日～平成27年4月12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	28日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成26年4月18日～平成26年6月19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	20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)	12日(火) 9:30～11:30
あいあい教室	平成25年9月19日～平成25年11月20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	21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)	19日(火) 10:00～11:30

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名) 肝炎ウイルス検査(料金:1,000円 定員:10名)	12日(火) 13:30～14:30
★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	27日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	21日(木) 15:30～16:30

★印…予約・申込が必要です。※毎月1日から受付開始(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。(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(検診無料)。
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、9:30～17:30)】

い~な! ごはん

17

『具たくさんすいとん汁』

(エネルギー 181kcal、塩分 1.2 g)

すいとん汁は日本の郷土料理。地方によって「ひつつみ汁」「はっと汁」などの呼び方があり家庭によっても調理法が異なります。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんなどの根菜類が入ったすいとん汁を作って、噛む力をつけながらぽかぽか温まりましょう!



材料 (2人分)
鶏むね肉 1/5枚、大根 2cm、ごぼう 1/2本、人参 3cm、れんこん 3cm、しいたけ 2個、油 適量、だし汁 700ml、味噌 小さじ2、上新粉 大さじ3、水 大さじ2、ねぎ 1/4本、生姜 適量

(作り方)

- ①鶏むね肉は一口大に切る。
- ②大根、ごぼう、れんこん、人参、しいたけは食べやすい大きさに、ねぎは細かく切る。
- ③なべに油を入れて、鶏肉を表面の色が変わるくらいまで炒める。②の野菜を入れて全体に油がまわるようにサッと炒める。
- ④だし汁を加え沸騰したら中火にし、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤具材が煮えたら、上新粉に水を加えて混ぜたものをスプーンで落とし入れ、ふたなしで3~4分煮る。
- ⑥味噌を溶き入れ、火を止める。器に盛り付け、ねぎとおろし生姜を飾ってできあがり。

『ひみこの歯がいーぜ』

噛むことは全身の健康に重要で、「ひ=肥満を防ぐ、み=味覚の発達、こ=言葉を正しく発音、の=脳の発達、は=歯の病気を防ぐ、が=がんの予防、い=胃のはたらきを促進、ぜ=全身の体力向上と全力投球」と、噛む効用の標語が作られました。弥生時代の人は現代人より噛む回数が何倍も多く、邪馬台国の女王卑弥呼もきっとたくさん噛んで食べていたと考えられたためです。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

『静思館でお茶を』

国登録有形文化財の猪名川町立静思館は厚い建築はもちろんですが、庭園にも様々なみどころがあります。町道に面し、番小屋のある外門から長屋門(表門)までのアプローチを行くと、両側には植え込みが続きます。

長屋門の前では大きな朝鮮半島風の虎が私たちを出迎えてくれます。これは国産の石を使って彫られた物ですが、左手の山の斜面を利用した回遊式庭園には半島製の「石羊(注1)」があり、「望柱石(注2)」を灯籠に仕立て直した物の名残があります。

長屋門前に戻ると左手にはかつて水を流すことのできた滝があり、門前を川に見立てて右手には橋の欄干があります。その横にある巨大な雨水タンクは、富田熊作氏の子息健治氏が社長を務めた「旭珪瑯」製の物です。門をくぐり左手にまがると小さな建物があります。屋根と腰掛けだけのこの建物は「供待ち」といい、来客に付き添って来た人や庭園などの手入れをする人たちが休憩をする場所です。ここも太さや節の長さを揃えた竹で天井が作られており数寄屋造りになっています。右手の庭塀を入ると茶室などへと続く露地

です。外国からの来客も多かったこの屋敷には、茶室の一部に石畳の立礼席(注3)があり、シックな椅子と机が置かれています。静思館の見学は無料(休館日あり)で、どなたでも茶室などの利用は可能です(有料・要申込)。お茶会を開かれたり、広い座敷で静寂を味わいながらお手持ちのお茶を召し上がったりと、多忙な日常から離れて日本建築の温かみに触れてみられてはいかがでしょうか。

(注1) 朝鮮半島墳墓用の飾り物の石を彫った羊
(注2) 注1と同様の柱型の石
(注3) 椅子と机を使う茶の湯の点前



▲静寂を味わえる茶室

問合せ 教育振興課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.154

猪名川町の実は...

え!?! ホンマ!?!

このコーナーでは、猪名川町の取り組みの中で意外と知られていない取り組みや、知っておくと得をすることなどを紹介します!

大切な赤ちゃんのために... 妊婦健診

皆さん、「妊婦健診(妊婦健康診査)」を知っていますか。妊娠中のお母さんが産婦人科などで定期的に検査を受け、母子の健康状態をきめ細かく確認することで、安全・安心な出産を迎えてもらうための定期健診です。しかし妊婦健診は「保険外診療」のため、

健診費用が高くなってしまいますので、各自自治体は妊婦健診に対し、助成事業を実施し、妊婦さんと赤ちゃんの健康を守るための定期健診を受けやすくしています。今回は、町が実施している助成事業について紹介します。



妊婦健診ってどんなことをするの?

初めての妊娠はもちろん、出産を経験した人でも必ず受けてほしい妊婦健診。その主な内容は、血液検査や尿検査、体重測定、問診に加えて、妊婦さんと赤ちゃんの発育状況の診察があります。また、先生と話せる時間もありますので、気になることなどを気軽に質問できるんです。

妊婦健診は妊娠週数によって、受診する間隔が違います。妊娠6ヵ月頃までは4週間に1回。出産予定日が近づくにしたがって、2週間に1回、1週間に1回など。

お母さんと赤ちゃんの健康のためにも、キチンと通ってくださいね。

妊婦健診助成費は県内1位!!

妊婦健診の内容は、妊娠週数によって異なるため、健診内容によって、費用が高い時もあるれば、安い時もあります。

町では、助成費を3種類の助成券(5,000円券を8枚、8,000円券を4枚、20,000円券を2枚、合計14枚)にし、その合計額な

んと11万2,000円!!これは兵庫県下1位の助成額なんです(平成27年度現在)。健診1回につき1枚使える助成券なので、必要な健診を定期的に受け、万全な態勢で出産してほしいという思いが、こめられています。



▲5,000円助成券

また、妊娠中はつわりなどで十分な歯みがきができなかつたり、食事が不規則になることで、むし歯になりやすくなります。そんなデリケートな時期だからこそ、町では、歯科検診を妊娠中に1回使える無料券も配布しています。



▲妊婦歯科検診無料受診券

歯の健康は、赤ちゃんに影響を与えます。妊娠中も歯の健康に気を配りましょう。

▶問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

猪名川 霊園

日生中央駅より車で20分

無抽選・生前可
宗教・宗派不問
安心の永代供養システムがあります。
故郷のお墓の引越しができます。

墓地代(仮代使用料)
13万5千円~
年間管理費1,800円(1聖地あたり)
お問い合わせは
072-769-0543
随時申込受付中

広告
●三井住友 ●ダイキ
★
能勢電鉄日生線
日生中央駅
+-----+
ケーズデンキ
予約制 日生中央駅より無料墓参りバス運行中[日・祝祭日]

経営管理 厚生大臣認可 公益財団法人墓園普及会 住所 兵庫県川辺郡猪名川町清水字北谷27番地 営業時間 9:00~17:00 定休日 水曜
 経営許可番号:兵庫県指令環第1号の91 許可年月日:昭和55年1月10日 HPはこちら 猪名川霊園 検索