

お知らせ

◎個別健診が開始されます

▷期間 5月1日～平成29年2月末日

▷実施医療機関 平成28年度健康づくり年間予定表をご覧ください

▷実施健診項目 特定健診・健康診査、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮頸がん検診
※医療機関によって受診できる項目が異なります
※町で実施する特定健診・健

康診査、がん検診は、いずれも年度内に1回の受診です
※個別健診または、集団健診どちらか一方の受診になります

◎食育・健康講座「いずみ会リーダー養成講座」

▷期間 6月～平成29年2月頃（全13回）月2回程度、原則午前10時～午後1時 ※開校式＝6月9日（木）午後1時30分～2時30分
▷ところ 主に川西こども家庭センター

▷内容 健康づくり・食育推進・ボランティア活動の講義、

グループワーク、調理実習など
▷対象 町内在住で健康や食生活に関心が高く、地区組織活動に意欲のある人

▷定員 先着20人

▷参加費 無料（テキスト代など年3千円程度の実費あり）

▷申込・問合せ 5月31日までに県伊丹健康福祉事務所健康管理課（☎785－7861）



保健だより

阪神北こども急病センター

☎ 770－9988



子どもの急な病気に休日夜間の診療で対応

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 (麻疹・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22年4月2日～平成23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29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。	

痛い口内炎。原因はさまざま

口の中にできると小さくてもすごく痛い口内炎。皆さんも悩まされたことがあると思います。口内炎とは、頬の内側や歯ぐきなどの口の中、周辺の粘膜に起こる炎症の総称です。さまざまな原因があり、分類すると次のようになります。

アフタ性口内炎＝最も一般的な口内炎で、ストレスや疲れ、睡眠不足、栄養不足などが原因で起こり、白くくぼんだ潰瘍ができる口内炎です。1週間ほどで自然に治りますが、繰り返しできることもあります。

カタル性口内炎＝粘膜がただ

れるような口内炎で赤く炎症を起こしたり、白くただれたようになることもあり、患部とそうでない部分に、はっきりとした境界はありません。むし歯や歯周病などで口の中の衛生状態が悪くなったときに起こつ

いきいき 健康ライフ

たり、入れ歯や矯正器具が接触したり、頬の内側を咬んだり、熱湯や薬品など物理的な刺激が原因で起こります。

ウイルス性口内炎＝ウイルス

が原因で起こる口内炎で、代表的なものにヘルペスウイルスがあります。唇や舌に小さな口内炎が多発したり歯肉が赤く腫れたりします。

ほかに「アレルギー性口内炎」や「ニコチン性口内炎」などがあります。治療法は、ステロイドなどを含んだ軟膏の塗布やレーザーの照射などがあります。ウイルスが原因の場合は、抗ウイルス剤を投与します。原因に応じた対処が必要となりますので、お困りの人は、一度かかりつけの歯科医院に相談してみてください。

（一社）川西市歯科医師会

* 乳幼児健康診査 *

★印…予約・申込が必要・毎月1日(土・日・祝日の場合は翌日)から受付開始

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6月10日～平成27年8月3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	19日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成26年8月16日～平成26年10月17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	18日(水) 13:15～14:15
あいあい教室	平成26年1月17日～平成26年3月11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	12日(木) 9:15～10:15
★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 (定員:10組、時間指定あり)	10日(火) 9:30～11:30
★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)	24日(火) 10:00～11:30

保健センター

* 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）	20日(金) 12:15～13:15
★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、老人性認知症などの相談	25日(水) 14:00～16:00
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	26日(木) 13:30～14:45

保健センター

* 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20・25・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)】



『土鍋でわらびの炊き込みご飯』

(エネルギー 328kcal、塩分 1.7 g)
わらびは、里山に自生するシダの一種で、若芽の部分の春の山菜として食し、産毛が多いものが新鮮です。鍋にわらびと重曹を入れて熱湯を注ぎ、一晩そのまま浸けてアク抜きし、茹でたものを天日干しすると、保存食にもなります。土鍋でおいしい春の炊き込みご飯を作ってみませんか。

材料（4人分）

A（わらび（アク抜きしたもの） 10 本程度、油揚げ 1 枚、にんじん 1/2 本、干しいたけ 2 個）、米 2 合、B（うす口しょうゆ 大さじ 2、みりん 大さじ 2、酒 大さじ 2）、塩 小さじ 1/3

（作り方）

①干しいたけを水で戻し、薄切りにスライ



スする。戻し汁は後で使うので取っておく。
②油揚げは 0.5cm 幅程度に切り、湯通しする。
③わらびは 10cm 程度に切り、にんじんは細切りにする。
④米を研ぎ土鍋に入れ、干しいたけの戻し汁を 2 合弱入れる（足りない分は水で補う）。
⑤ B を入れ、よく混ぜる。
⑥米の上に、A を平らになるように散らす。
⑦ 15 分経ったら、土鍋を強火にかけ、沸騰したら弱火にして 7 分炊き上げる。最後に 30 秒～ 1 分強火にかければおこげができる。
⑧火を止め 15 分蒸らす。

『春に美味しい、旬の食べもの』

春の食材には、季節限定の「春の山菜」があります。昔から、山菜の新芽を食べることで、解毒や脂肪分解に働くアルカリイドやポリフェノールを摂ってきました。

雪解けの土の隙間や絡み合った枯れ草を押しつけて、元気よくちょこんと頭を出し伸び始めた小さな芽には生命力がいっぱいです。そんな春の植物パワーを体に取り込み、日々健やかに生活したいものですね。
<春の山菜> ふきのとう、たらの芽、山うど、わらび、ぜんまい など

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～

プロバイダ契約変更の電話勧誘にご注意！

（事例）突然電話がかかってきて、「当社は NTT と提携している■■■会社です。インターネットが遅くなったり、つながりにくくないですか。うちと契約したら、回線速度が早く、使用料は安くなりますよ」と言われた。後日、言われるままにパソコンを準備して、電話による遠隔操作で変更されたが、変更についての書類はもらえなかった。速度も金額も変わらないうえ、請求書にある会社名も NTT と思っていたが違うので解約したい。（60 歳代、男性）

（回答）今回の場合、クーリングオフは適用されないが、サービス内容の説明不足（電気通信事業法第 26 条違反）の可能性があるので、その旨を伝えたとえ、契約解除を申し出て解約交渉することになります。

（アドバイス）事例のような電話勧誘は、即座に答えず、家族・知人に相談しましょう。また、契約前に書面を必ずもらい、契約先の名前と担

当者名を確認しメモしておきましょう。

サービス内容はしっかりと聞き、現在の料金や状態と比べ何がどれくらい変わるのかきちんと確認しましょう。

トラブルになったときは消費生活相談コーナーへ連絡してください。
※ 9 ページに関連記事掲載



【問合せ】
消費生活相談コーナー（☎ 766 - 1110）



としかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

▷ 休館日 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、館内整理日 12 日（木）

▷ 開館時間 午前 10 時～午後 6 時

▷ 展示 「緑に親しむ」＝13 日（金）～6 月 26 日（日）

◇日生図書室◇

◎開室日

日曜日＝1・8・15・22・29 日

水曜日＝11・18・25 日

金曜日＝6・13・20・27 日

土曜日＝7・14・21・28 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）

図書館は連休中も
あいてるよ☆



図書館の催し	と き	内 容
絵本の時間	7 日（土）5・19・26 日（木）	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
おはなし おはなし	14 日（土）	語りなど 出演＝やまばと
おはなし会	21 日（土）	絵本の読み聞かせ 出演＝図書館職員
ゆめっこ劇場	28 日（土）	語りなど 出演＝ストーリーテリング KID'S

※いずれも午前 11 時～、料金無料

こんな本
いかが？

「461 個の弁当は、親父と息子の男の約束。」
渡辺俊美／著 マガジンハウス
一人息子の高校入学を機に弁当作りを始めたシングルファーザーの 3 年間の記録エッセイ。おいしそうなお弁当の写真と素朴な文章から、弁当を通じた親子の絆が伝わってきて温かい気持ちになります。愛用の調味料、弁当作りのコツなどの実用的な部分でも役立ちますが、何より、相手を思いやるという弁当作りの原点を思い出させてくれる 1 冊。【一般】



「おべんとう（まえからも うしろからもよめるえほん）」
さとうめぐみ／作・絵 ひかりのくに
最初はからのお弁当箱に、からあげ、ちくわ、ブロッコリー... おかずをどんどん詰めてお弁当のできあがり。そして、絵本をひっくりかえせば、今度は子どもがわくわくしながらお弁当を食べていくおはなしに！ 1 冊で 2 度楽しめる絵本。食べてからっぽになったお弁当箱が最初よりも光って見えます。【幼児】



行楽日和の 5 月。お弁当を持ってのおでかけが楽しみという方も多いのではないのでしょうか。今月は、「お弁当」に関する本を紹介します。

「おべんとうの時間」
阿部了／写真 阿部直美／文 木案吉
ひとのお弁当の中、つい覗いてみたくなることありませんか？ その気持ちを満たしてくれるのが本書。年齢も職種も様々な全国の人々の「いつものお弁当」の様子が、写真と聞き書きで紹介されています。その人の生活スタイルや、作る人と食べる人の想いなど、実は一つ一つのお弁当にドラマがぎゅっと詰まっていることに気づきます。【一般】



「男子☆弁当部 オレらの友情でんこもり弁当」
イノウエミホコ／作 東野さくら／絵 ポプラ社
ソラとタケルとユウタ。特に仲がいいわけでもなかった 3 人が、学校の月 1 回のお弁当デーをきっかけになぜか男子弁当部を結成。そしアイデアを活かして弁当コンクールにも挑戦することに。性格も家庭環境も違う男子たちの熱い友情とおいしさたっぷりの人気シリーズ。現在 5 巻まで続いています。【高学年】

