

お知らせ

◎選定療養費（紹介状なしの受診時の患者負担）の変更

県立尼崎総合医療センターでは、平成28年度診療報酬改定に伴い紹介状なしで受診する場合の費用を変更します。
◆初診（紹介状なしの場合）＝5,000円（歯科3,000円）
◆再診（ほかの診療所などを紹介済みの場合）＝2,500円（歯科：1,500円）
▷開始日 7月1日
▷問合せ 同センター（☎06－6480－7000、☒06－6480－7001）

◎6月4～10日は歯と口の健康週間です

食後の歯磨きを徹底し、一生自分の歯で食べましょう。
◆ていねいに歯みがきをしましょう。必要に応じて歯間ブラシなども使いましょう。
◆歯に不都合がなくとも、年に1回は歯の検診を受けるように心がけましょう。
◆どの年代でも、よく噛んで食べましょう。
◆幼児・児童は永久歯に生えかわる時期です。家族の誰かが仕上げみがきをしましょう。

◎毎年6月は国の食育月間です

一人ひとりが食育に取り組み、健康寿命の輪を広げましょう。
◆家族や仲間と食卓を囲み、一緒に食事をとりながら会話を楽しみましょう
◆ごはん（米）を中心に、主食・主菜・副菜を毎食そろえましょう
◆姿勢を正して、よく噛んで、味わって食べましょう
◆地域でとれた食材や旬の食材を選びましょう



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。	

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

私だけは大丈夫？？～検診に行こう～

「インフルエンザになんかかかると思っていなかった」から始まって、「年を取って、こんな身体になると思っていた」まで、毎日の診療では、色んな「なるはずじゃなかった」「自分だけは」に出会っています。

「検診は意味がない！」という意見が出たこともあります。二人に一人は癌になる時代です。心配のしすぎは良くないことですが、過信はもっと良くないと思っています。

今は早期発見さえすれば、癌も治る時代。早く発見でき

るものなら、発見しないのはもったいない！早期癌は、何の自覚症状ありません。脳梗塞や、心筋梗塞が怖ければ、早く高血圧や高脂血症、糖尿病の兆候を見つけて、努力す

いきいき健康ライフ

ることが重要です。これらも、早期のうちは何の症状もありません。

まずは、検診結果をキチッと確認してください。正常範囲であったとしても、数値の

変化に気付いてください。糖尿病や高脂血症は、異常値になる前にも、正常値の中を、少しずつ異常値に近づいています。その時点で、かかりつけ医と相談したり、要指導の人は特定保健指導もぜひ受けて、今後の生活を注意していけば、発症しなくてすむ可能性が高くなるはずです。

そして、検診結果が良ければ、ご自身の毎日の努力を褒めてあげてください。そうして今の生活を維持すべく、努力を続けてくださいね。

中村内科クリニック
副院長 中村 清子

＊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	保健センター
3・4カ月児健康診査	平成28年1月5日～平成28年2月29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	15日（水）13:15～14:15	
3歳児健康診査	平成25年4月21日～平成25年5月30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	16日（木）13:00～14:30	
★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）	14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）	23日（木）10:00～11:30	
母親学級	1回目：妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操 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 ※両親で参加可	1・8・22日（水）10:00～11:30	

＊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・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）	17日（火）12:15～13:15	

＊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）】

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

『スナップえんどうと
たっぷり野菜のおかずサラダ』

(エネルギー 199kcal、塩分 1.4 g)

甘みがあり、パリッとした食感が特徴のスナップえんどうはβ-カロテンが豊富な緑黄野菜で、ビタミン類や必須アミノ酸である「リジン」を多く含んでいます。「リジン」は、たんぱく質の吸収を促したり、ブドウ糖の代謝を良くして疲労回復や集中力を高める効果があるといわれています。スナップえんどうに加え、ミニトマトやきゅうりなどの野菜をいっぱい使ったサラダは、初夏の食卓を演出してくれます。



材料 (6 人分)

スナップえんどう 12 本程度、じゃが芋 2 個、玉ねぎ 1/4 個、ブロッコリー 1/2 株、

きゅうり 1 本、レタス 1/4 玉、ツナ (缶詰) 1 缶、卵 2 個、ミニトマト 12 個、A (酢 大さじ 1、エキストラバージンオリーブオイル 大さじ 2、塩 小さじ 1、こしょう 少々)

(下準備)

- ◆スナップえんどうは、筋をとり、好みのかたさに塩ゆでし、冷水で冷ます。
- ◆じゃが芋は、皮をむき、一口大に切る。塩ゆでし、水気を切る。
- ◆玉ねぎは、うす切りにして水に浸けて辛みを抜く。水気を切る。
- ◆ブロッコリーは、小房に分け、好みのかたさに塩ゆでする。水気を切る。
- ◆きゅうりは、一口大に切る。
- ◆レタスは、一口大にちぎる。
- ◆ツナは油を切り、ほぐす。
- ◆卵は、固ゆでにし、粗く刻む。
- ◆ミニトマトは、ヘタをとり、1/4 に切る。

(作り方)

- ①ボウルにミニトマトと A の調味料を入れ、軽く混ぜ合わせ、トマトの水分が出るまでしばらく置く。
- ②❶に全ての材料を加えて和え、味がなじむまでしばらく置いて、器に盛り付ける。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)



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2日 (木)

◆蔵書点検による臨時休館 28日 (火) ~ 7月7日 (木)

◆図書館ホームページの一時利用停止 電気工事のため、27 ~ 28日は図書館ホームページは利用できません

▷開館時間 午前10時~午後6時

▷展示 「緑に親しむ」 = ~ 6月26日 (日)

◆日生図書室◆

◎開室日 日曜日 = 5・12・19・26日
水曜日 = 1・8・15・22日
金曜日 = 3・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)

『風味さんじゅうまる』 まはら三桃 / 著 講談社

中学生の風味は、福岡で正時代から続く和菓子屋の娘。その店に、長崎街道沿いの菓子屋が集まり新商品を競うコンテストへの参加の話が舞い込んできました。最近友だちともめて美術部に行きづらく、もやもやしている彼女と、修行中のカステラ店から逃げ出し戻ってきた兄が、新しい菓子作りに加わるのになって…。一家の成長が感じられる青春小説。【中学生】

風味 まはら三桃

『たなからばもち』 くすのきしげのり / 作 澤野秋文 / 絵 廣済堂あかつき

「あんこ」の一人息子あまらうは、のんびりやでなまけもの。とうとう父親に「たなからばもち」なんて甘いことはないと叱られ、ことわざを実際に試してみることに。まずは朝早く起こされてあんこ作りから。やっとできたばちもちを棚の上に乗せ、落ちてくるのを待つてみるのです。が…。父親の知恵が光るゆかいなお話です。【低学年】

たなからばもち

ビブリオバトルinいながわ

テーマにそって発表者が本を紹介し、みんなで一番読みたくなった本を決定します。

▷とき 6月19日 (日) 午後2時~

▷テーマ 小学生の部「ぼくのわたしのイチオシ」、一般の部「食べる」

発表者募集中! ※観覧者は申込不要

図書館の催し	と き	内 容
絵本の時間	9・16・23日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演 = ぐるんぱ
こどもの時間	4日 (土)	かみしばい 出演 = ポテト
おはなし おはなし	11日 (土)	語りなど 出演 = やまばと
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

※いずれも午前11時、料金無料

こんな本
いかが?

6月16日は「和菓子の日」。また、半年間の厄を払う30日の「夏越の大祓」では、「水無月」という和菓子を食べる風習も関西に残っています。今月は「和菓子」にちなんだ本を紹介します。

『和菓子のアン』 坂本司 / 著 光文社

高校卒業後、デパートの和菓子店でバイトを始めることになった「アンちゃん」。こと梅本杏子は、プロフェッショナルで個性的な店長や同僚たちに囲まれながら、和菓子について日々勉強中。そんな中、売り場で起こる謎の数々とは? 味はもちろん、菓子名の由来やデザインなど、伝統文化と密接にかかわり合った和菓子の魅力を主人公と共に学んでみませんか。「水無月」にまつわる話もできま

【一般】

和菓子のアン 坂本司

いながわの
星空
「ケンタウルス座」

おとめ座のスピカが南中する頃、スピカのその下、南の空低くに見えるのが「ケンタウルス座」です。

南天の星座なので、石垣島を除いて、日本では全体を見ることができませんが、猪名川町からは3分の2程度を見ることができます。

「ケンタウルス座」は、ギリシア神話で下半身が馬、上半身が人間のケイローン一族とされます。ケイローンは気性が荒く、神にも盾突く野蛮な一族として紹介されています。星座絵でも、東隣の「おおかみ座」を槍で射貫く様子が描かれていますが、実際は勇者ヘルクレスがアルカディア高地で田畑を荒らす大猪を退治した時に仲良くなったフォールの姿で、他のケイローンと違って温厚だったとされています。

フォールは義兄弟の美酒の神バックスが作った酒をヘルクレスと酌み交わすのですが、他のケイローンたちとヘルクレスの喧嘩に巻き込まれ死んでしまいます。かわいそうに思ったヘル

クレスがフォールを弔って「ケンタウルス座」となりました。

ケンタウルス座に射貫かれたおおかみ座が見ている先には、5月31日に2年2カ月ぶりに接近した火星が輝いています。



そうだ!

週末は、猪名川天文台へ行こう!

6月は大接近した火星が見ごろとなっています。

▶開館日・時間 毎週木~日・祝日、午後1時30分~9時30分

▶問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)