



困ったときは電話してね!

ほっとライン24

☎ 0120-024-9955

★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。

お知らせ

◎指定難病・小児慢性特定疾病医療受給者証の更新申請について

▷対象 受給者証の有効期間が9月30日までの人
▷受付期間 7月1日～8月31日 ※土・日・祝日は除く。9月30日まで受付可能ですが、受給者証が届くまで2カ月程度かかる場合があるので早めに申請してください

▷その他 受給者証をお持ちの人に、更新申請書類を郵送しています。まだ届いていない人はご連絡ください。

▷問合せ 伊丹健康福祉事務所地域保健課 (☎ 785-7462)

◎食中毒を予防しましょう!

食中毒は季節を問わず発生していますが、湿度や温度が高い夏季は特に「細菌性の食中毒」に注意が必要です。食中毒予防の3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう!

つけない ◆調理の前後や生ものに触れた後、外出やトイレの後は手をしっかり洗いましょう ◆「肉を焼く用の箸」「食べる用の箸」など使い分けをしましょう ◆調理器具や魚、野菜はよく洗いましょう

ふやさない ◆料理は室温で放置せず、早めに食べましょう ◆冷蔵庫はつめすぎず、ドアの開閉も少なめにしましょう

やっつける ◆食品はしっかり加熱しましょう ◆調理器具や冷蔵庫は定期的に消毒し、器具はよく乾燥させましょう

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回目終了後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回目終了後、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。保健センターまで問い合わせください。

味が変!? 生活習慣病が原因かも

ある日突然、食べ物の味がおかしいと感じることはないでしょうか? そんな時、口の中や生活習慣などに目を向けてみると、いろいろな問題がみえてきます。

口腔内の環境 口の中がプラークや食渣(食べかす)で汚れていると、味蕾という舌にある味覚を感じる器官が汚れ、味が分かりにくくなります。また、唾液の量が少なくなり口の中が乾燥していると、味蕾に食べ物と唾液が接触できず、味が分かりにくくなります。ほかに、義歯がうまく合っていない

痛みがあったり、隙間に食べかすが入って違和感を感じたりします。

亜鉛の不足 亜鉛は舌に味を感じるためにある、味蕾細胞を作り出す栄養素で、主にあさり、かき、レバーなどに多く含まれ

いきいき健康ライフ

ます。食物繊維の摂り過ぎ、アルコール類の飲み過ぎ、一部の降圧薬・抗うつ薬など、薬の影響で亜鉛不足が生じることがあります。また、口の中以外に

問題がある場合もあります。

嗅覚の不具合 鼻が詰まったりして食事がおいしくないと感じることはありませんか? これは食べ物の風味が損なわれるからです。いろいろな香りを嗅いで、嗅覚が正常か確認してみてください。

特に高齢者は塩味が感じにくく、濃い目の味付けを好む人が多くいます。周りに濃い味付けを好む人がいたら、上記のことで思い当たることはないか確認してみてください。もしあれば、その原因を一つずつ取り除いていきましょう。

(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8月4日～平成27年10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10月18日～平成26年12月4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
あいあい相談	平成26年3月12日～平成26年5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
★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)	5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)	26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・医師による相談等を行います。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)	15日(金) 12:15～13:15
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	21日(木) 13:30～14:45
★精神保健相談	精神科医師による心の相談	27日(水) 14:00～

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)】

い～な！ ごはん

『鶏肉とピーマンの カシューナッツ炒め』

(エネルギー 346kcal、塩分 1.0 g)

いよいよ夏本番！今月は夏バテ予防の料理として、鶏胸肉と旬のピーマンを使った中華料理を紹介します。食欲がない時にぜひ食べていただきたい一品です。



材料 (4人分)

鶏胸肉 1枚、A (酒 大さじ1、塩 少々)、片栗粉 大さじ2、ピーマン 2個、赤パプリカ 1個、生しいたけ 4枚、玉ねぎ 1/2個、カシューナッツ 50g、B (卸しにんにく・卸し生姜 各小さじ1)、C (オイスターソース大さじ1・1/2、酒 大さじ1、砂糖 小さじ1)、サラダ油 適宜

(作り方)

- ①鶏肉を1cm位の角切りにする。Aで下味をつけてから、片栗粉をもみこむ。
- ②ピーマンとパプリカはヘタと種を、生しいたけは軸を取り除く。玉ねぎは皮をむく。それぞれを1cm位の大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油とBを入れ、火にかける。香りが出てきたら鶏肉を炒める。
- ④鶏肉に軽く火が通ったら、②の材料とカシューナッツを加え、さらに炒める。
- ⑤全ての材料に火が通ったら、Cの調味料を加え、全体にからめる。



夏バテを予防しましょう！

夏バテ防止のスタミナ食材といえば、豚肉やウナギを思い浮かべますが、実は鶏の胸肉も夏バテ予防に役立ちます。鶏の胸肉は疲れの原因となる「活性酸素」を除去し、疲労回復に効果的なイミダゾール・ジペプチドと呼ばれる栄養素が豊富に含まれており、夏バテ対策として摂りたい食品のひとつです。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

7 がつ

としょかん通信

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)

◆ 蔵書点検による臨時休館 7日 (木) まで

▷ 開館時間 午前10時～午後6時

▷ 展示 「平和を考える」=8日 (金)～8月31日 (水)

◇ 日生図書室 ◇

◎開室日

日曜日=3・10・17・24・31日

水曜日=6・13・20・27日

金曜日=1・8・15・22・29日

土曜日=2・9・16・23・30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)



図書館の催し	と き	内 容
絵本の時間	14・21・28日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
おはなし おはなし	9日 (土)	語りなど 出演=やまぼと
おはなし会	16・30日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	23日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=まつぼっくり

※いずれも午前11時、料金無料

こんな本 いかが？

夏といえば…やっぱり、おばけ！妖怪やおばけの不思議な世界をちょっとのぞいてみませんか。

『妖怪 (大人の探検)』

小松和彦 / 監修 実業之日本社



妖怪学の第一人者である著者によると、妖怪は、空間や時間、日常と非日常などの境界線上に現れやすいといえます。妖怪の歴史などの基本に始まり、山里、海辺などの境界に分けて妖怪たちを紹介した本書は、図版も豊富で入門書に最適です。妖怪は人の心が生み出した文化だといえることがわかります。【一般】

『雨月物語』魔道、呪い、愛、救い、そして美の物語集 (ストーリーで楽しむ日本の古典)』

金原瑞人 / 著 岩崎書店



江戸時代の幻想的な怪異小説集『雨月物語』を、中学の文芸部員たちが自分なりに読み解き内容を発表するという設定のお話。現代の子どもの言葉で語られており、子どもも大人も気軽に楽しめます。作家たちが個性を生かした古典作品を再現したこのシリーズは他の巻も親しみやすいものばかりです。【高学年】

『妖怪一家九十九さん』

富安陽子 / 作 山村浩二 / 絵 理論社



化野原団地の地下十二階に住む九十九さん一家は実は妖怪。訳あって、ヌマリヒョンやろくろつ首など七人が人間たちに混じって暮らしているのです。一家の活躍で町のトラブルも解決してしまうユーモアたっぷり的人气シリーズ。私たちの町にも人間と共生しているこんな先住妖怪がいるかもしれないかも。【中学年】

『こわいものがこないわけ』

新井洋行 / 作 講談社



寝る前に読んだ絵本に出てきたこわいおばけや怪物たち。本当に家に来たかどうかというところを、最初は平気な顔でなだめていたお姉ちゃんも、外の物音についていなくなり、お母さんがやってきて……。あつと驚く心強い結末に、こわがりの子どもも安心して夜眠れるようになるかも。【幼児】

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～

熊本地震でも、消費生活トラブル!?

4月14日以降に発生した「平成28年熊本地震」に関連して、相当数の相談が被災自治体の消費生活センターや国民生活センターに寄せられています。中でも多いのは不動産賃貸や屋根工事などで、あわせて150件以上の相談があります。災害時には地域外からたくさんの方が出入りし、悪質な業者や窃盗などが通常より目立つといわれます。

【事例1】被災者にお金を渡すというメールや電話

「災害を受けたあなたのために2,900万円用意しました。今日中に受け取ってください」というメールや電話が来ている。借金の話のようだったのできっぱり断ったらその後の電話はない。不審なので情報提供したい。(70歳代・女性)

対策=非常時は精神的に混乱することも多いので、電話やメールで回答する前に周りの人や消費生活相談コーナーへ相談してください。

【事例2】行政を名乗る不審な電話

今回の地震では、自分の住んでいるマンションは大きな被害はなかったが、数日前、勤務中に携帯電話に「市の担当者だ。自宅の被害の状況を見に行くので、日にちを決めたい」と電話があった。「明日の午前中なら」と返事したが、住所を伝えたわけでもなく、電話を切ったから怪しいと思った。市の建築課に聞くと「あり得ない」と言われた。(20歳代・女性)

対策=不審に思ったら、役所の所属部門、担当者名を聞いたうえで役所に確認してください。

いずれも、非常時だけでなく平時にも起こるケースです。自分には関係ないと思わず、普段から気を付けましょう。

【問合せ】消費生活相談コーナー (☎ 766 - 1110)

