



★ほつとライン24
★阪神北こども急病センター
☎0120-024-995
☎070-9988

子どもの急病に休日夜間の診療で対応
いつの相談室
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

健康づくり

問合せ=保健センター
☎ 766-1000

情報
ケット

お
知
ら
せ
集

イ
ベ
ント

え?
!?
の
ホン
マ
室

子
育
て

健
康
づ
くり

消
費
書
生
活
館

私
オ
ス
ス
メ

お知らせ

◎料理男子・料理女子になろう！「高校生クッキング」

フライパンで作るミートローフなど簡単でおいしく栄養バランスのよい料理
▷とき 11月25日(土)
午前10時～午後1時30分
▷ところ 社会福祉会館
▷対象 高校生
▷定員 先着16人

- ▷ 参加費 500円
- ▷ 内容 調理実習・講話
- ▷ 持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具
- ▷ 申込・問合せ 11月15日までにいづみ会事務局(同センター内)
- ▷ とき 11月25日(土)
午前10時～午後1時30分
- ▷ ところ 社会福祉会館
- ▷ 対象 高校生
- ▷ 定員 先着150人
- (受付午後12時30分～)
- ▷ ところ 中央公民館視聴覚ホール
- ▷ 対象 町内在住の人
- ▷ 定員 先着150人
- ▷ 講師 小山進さん(パティシエ)
- ▷ 参加費 無料
- ▷ とき 11月28日(火)
午後1時～午後2時30分
- ▷ 申込・問合せ 11月1～24日に同センター



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・百日咳・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 |
| 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23年4月2日～平成24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期初回終了後、6カ月以上(標準的にはおむね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 |
| B型肝炎 | 生後2カ月～1歳の誕生日の前日までに3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30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」をご覧いただきか、保健センターまで問い合わせください。 |

いきいき健康ライフ 歯を磨かないと心臓が悪くなる？

歯を磨かないと黄白色のネバネバした物体が歯の表面に付いてきます。これは皆さんもよくご存知の通り、歯垢(ブラーク)と呼ばれているものです。この歯垢は細菌でできています。歯周病の原因となり、歯肉や歯の骨に害をおぼします。

歯磨きを怠ると歯垢が固まって歯石となってしまい、歯磨きでは取り除けなくなります。歯石の内部にも当然存在する細菌が、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)で増殖を始めると、免疫力では身体を守りきれなくなり、歯肉が腫れて出血しやす

くなります。歯周ポケットの中で増殖した細菌は、数種類の細菌が混じり合った塊(バイオフィルム)となってしまいます。

歯肉から出血すると、この細菌が血管の中に入って体内に侵入しやすくなってしまいます。そしてその細菌が心臓の弁に付着すると、まれにですが、心臓の弁が正常に動かなくなってしまうことがあります。そうなったら大変です。普通の切り傷などの場合、一度に数種類の菌に感染する事はまずありませんが、歯垢

の場合は一度に何種類もの菌が入ってくるのです。また、歯垢は他にも細菌性心内膜炎や糖尿病、関節炎などの原因になったり症状を悪化させたりします。

最初は簡単に歯ブラシで除去できる歯垢ですが、放置し、体内に侵入すると大変な存在になってしまいます。日本の成人の約8割は歯周病を患っていると言われています。毎日頑張って歯磨きをしましょう。

(一社) 川西市歯科医師会

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28年12月7日～平成29年2月15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 | 30日(木) 13:15～14:15 |
| 1歳6カ月児 健康診査 | 平成28年2月20日～平成28年4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 | 15日(水) 13:15～14:15 |
| ★すぐすぐ相談 | 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) | 14日(火) 9:30～11:30 |
| あいあい教室 | 平成27年7月14日～平成27年9月15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 | 16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) | 14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) | 24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 | 29日(水) 14:00～ |
| ★歯科相談 | 歯科医師による口腔内の相談 | 16日(木) 13:30～14:45 |

★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20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80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いたします。費用負担あり。 問合せ:同センター【☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)】 |

