



★ほっとライン24
★阪神北こども急病センター ☎770・9988

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
子どもの急病に休日夜間の診療で対応

健康づくり

▷問合せ 保健センター
(☎ 766 - 1000)

お知らせ

◎特定医療費（小児慢性特定疾病）受給者証の更新申請

▷対象 受給者証の有効期間が平成30年9月30日までで、同10年10月2日以降に生まれた人

▷受付期間 7月2日～8月24日（土・日・祝日除く）

※耐震補強工事のため、仮事務所（伊丹市中央3丁目1-17 SRビル1階）に移転中

▷その他 対象者には申請書類を郵送しています。届いて

いない人はお問い合わせください。

▷問合せ 伊丹健康福祉事務所地域保健課（☎ 785 - 7462 ※移転後も変更なし）

◎夏のヘルスアップ教室

暑い夏、室内でできる運動をご紹介します。

▷とき 7月24日（火）・31日（火）、8月9日（木）・14日（火）

午後1時30分～3時

▷ところ 同センター

▷定員 先着12人

▷参加費 無料

▷申込 同センター



いきいき健康ライフ

歯周病ってどんな病気？

皆さんは歯周病という病気を知っているでしょうか？歯周病は誰しもの口の中に存在する、歯周病菌が引き起こす感染症です。現在、世界で一番罹患している方が多い病気と言われており、ギネスブックにも載っているほどです。

むし歯ではなく歯周病が原因で歯を失うことも多いのです。症状はほぼなく、気づかないうちに進行していくため、「サイレントディジーズ」とも呼ばれます。口の中で歯を支えている骨が、ゆっくり痛みを伴わず溶けていく病気なのです。

歯周病にかかって気付かず放置していると、しまいには歯がグラグラして食事がしにくい状態になります。こうなってからでは手遅れになることが多いのです。ただし、そのような状態になる場合、かなり長い期間病気を放置していると考えられます。歯周病は気付かないうちに進行してしまう病気ですが、検査を行い、的確な処置を施せば進行をその時点で最小限にすることができ、それにより歯を失うことは少なくなります。また、治療後も定期的に歯

科医院で検診を受け、予防を行うことと、ご自身で毎日丁寧に歯みがきをすることがとても大切です。口の中がねばついたり、口臭が気になったり、歯茎が下がったり、歯がグラグラしたり、歯が長く感じたりした場合、歯周病にかかっている可能性があります。心あたりのある方もない方も、かかりつけの歯科医院で定期的な検診と歯周病予防のケアを受けられることをお勧めいたします。

（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29年8月3日～平成29年10月11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	26日（木）13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成28年10月16日～平成28年12月7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
★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）	10日（火）9:30～11:30
あいあい教室	平成28年3月17日～平成28年5月18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	19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、要予約）	24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）	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	25日（水）14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	19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）】

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24年4月2日～平成25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31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。保健センターまでお問い合わせください。



手作りタレの本格・簡単棒棒鶏

(エネルギー 396kcal、食塩相当 1.5 g)
暑さで体力が奪われがちな、今の時期にぴったり！中国の四川料理として知られる「棒棒鶏」は、疲労回復に効果的な鶏むね肉と夏野菜がたっぷりとれ、ごまの風味豊かなタレが、しっとりした鶏肉によく合います。冷やすと口当たりがよく、暑さで食欲が落ちている時にも食べやすいです。



【材料 (4人分)】

鶏むね肉 2枚、きゅうり 1本、トマト 小2個、白ねぎ 1/2本、しょうが 1かけ、酒 大さじ1、塩 少々

【**手作りタレ**】 ジーマー جان (白練りごまで代用可) 大さじ3、トウバンジャン 少量、酢 大さじ1と1/3、しょうゆ 大さじ2、砂糖 大さじ2、おろししょうが 1かけ分、白ね

ぎ (みじん切り) 大さじ2、ごま油 小さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は皮目にフォークなどで数カ所刺して穴を開ける。白ねぎは青い部分を約5cmに切り、白い部分は粗みじん切りにする。しょうがは薄切りにする。
- ②耐熱皿に①のねぎ (青い部分) としょうがを半分敷き、鶏肉をのせて酒、塩少々をからめ、残りのねぎとしょうがをのせる。
- ③②にラップをして、電子レンジ (500W) に8分ほどかけ、粗熱が取れるまで冷ましておく。※600Wの場合は、加熱時間を0.8倍にする
- ④きゅうりを約5cmの千切りにし、トマトは薄い半月切りにする。
- ⑤【手作りタレ】の材料を混ぜ合わせておく。
- ⑥②の鶏肉を手で細かく裂いて、蒸し汁をからめ、しばらく置いておく。
- ⑦器にトマトを敷き、きゅうりと⑥の鶏肉をのせ、⑤のタレをかける。

高温多湿の夏季は特にカンピロバクターやサルモネラ菌などの細菌性の食中毒が発生しやすく、注意が必要です。各家庭でも、注意しましょう。※7ページ参照

▷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～ 消費生活相談コーナー (☎766-1110)

架空請求に関するトラブルにご注意！ 町内でも多数発生！！

最近、全国的に件数が増加している架空請求は、町内でも様々な事案があります。実際に請求がきた場合にどうすればいいか、下記の事例を参考に、対応策をお知らせします。

【事例】①**メール (携帯電話・パソコン)** 「登録されました。〇万円請求します。」「未払いがあり連絡しなければ訴訟に移行します。」など

②**郵便ハガキ・封書** 「総合消費料金に関する訴訟最終告知～法務省管轄支局 国民訴訟通達センター」 民事訴訟の訴状が提出され連絡しなければ差し押さえするなど

③**電話** 「あなたは平成〇年〇月に購入したサプリメント代が未払いの為、訴状が出ており近く裁判があるため、出頭できますか。」未払いになっていて利子がつき、現在300万円の支払いを求めた訴訟が起こされているなど、裁判所の職員を名乗り、連絡してくる例がある

【**対応方法**】 上記の全ての事例について、覚えがなければ、連絡をしないで無視してください。記載の電話番号などに連絡せず、掛かってきても

一切個人情報などは言わないようにしましょう。

【無視してはいけない場合のポイント!】

①**何かしら覚えがある場合** 請求や訴訟を起こしている相手を確認し、何の代金か、正当な内容かを確認する必要があります。

②**ワンクリック詐欺にあり、パソコンが不正プログラムに感染した場合** 個人情報などが流出する可能性があるため、セキュリティソフト会社に連絡・相談し、強化するなどの対策が必要です。

③**裁判所から正式な書類 (特別送達など) が送付されたとき** 2週間以内に対処する必要があります。放置すると支払う必要のない金銭を払わされることもあります。

④**弁護士から事業者の代理人として債権督促があった場合** 正当な請求かを確かめ、直ちに対応する必要があります。最近では3000円台の代金回収で事業者から弁護士を使って督促状が郵送された案件がありました。



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5日 (木)、蔵書点検による臨時休館日1日 (日)
▷**開館時間** 午前10時～午後6時
▷**展示** 「平和を考える」=7月6日 (金)～9月5日 (水) まで

日生図書館

- 開室日** 日曜日=1・8・15・22・29日
水曜日=4・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

こんな本 いかが？

「わたしも水着をきてみたい」
オーサ・ストルク／作 ヒッチ・スパー／絵
きただいえり／訳 さ・え・ら書房
水着を着て男女一緒に泳ぐ、楽しそうな学校のプールの授業。でもそれは、フアドマがスウェーデンに来る前の国ではとても信じられないことでした。いつも服を着たまま授業を見ているだけのフアドマに、ある日先生が一枚の紙を渡してくれます…。国によって文化の違いがあることを知り、その中でお互いを尊重していく方法を考えるきっかけになる、幅広い年代におすすめの一冊です。【中学年】



「はい、泳げません」
高橋秀実／著 新潮社
水が怖くて泳ぎを避けて続けたのに、40歳を過ぎてなぜかスイミングスクールに通うことになってしまった著者の体験記。泳げない理由や心理を徹底的に掘り下げ、頭で考え続けてしまっ彼と、個性的なコーチとのやりとりは、問答のようで真剣ながらもユーモラス。さて、著者が奮闘の末にたどりついた結論とは？泳げない人も、読むとちよつと試してみたい気持ちになる…かもしれません。【一般】



※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

図書館の催し	と き	内 容
こどもの時間	7日 (土)	童謡 出演=ひばり
絵本の時間	12・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・KIDS
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)	かみしばい 出演=ポテト



いよいよ夏本番、海やプールが人気の季節です。今月は、泳げる人も泳げない人も楽しめるような、「水泳」をテーマにした本を紹介します。

「たろうめいじんのたからもの」
こいでやすこ／作 福音館書店
いたちのちいといと水遊びをするつもりだったきつねのきつこ。でも、実は泳げないことがわかり、泳ぎの上手なたろうめいじんに教えてもらうことになりました。泳ぎがうまくなったらもらえるというきれいな緑色の石、きつこは手に入れることができるといふので、いじんの教え方とはとてもユニークで、泳ぐ楽しさが感じられます。【幼児】



「青いスタートライン」
高田由紀子／著 ポプラ社
夏休みを佐渡島の祖母の元でひとりで過ごすことになった5年生の颯太。出産を控えた母の入院などでもやもやしていた彼は、去年いとこが優勝した遠泳大会のビデオを見て熱い気持ちになります。25mしか泳げないのに1kmに挑戦することにした彼を教えるのは、祖母の元教え子で高校をやめた少年で…。遠泳を通して交流で主人公も周りの人々も新たなスタートラインに立つ、爽やかな成長物語。【高学年】

