



★ほっとライン24
★阪神北こども急病センター
☎0120・024・995
☎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時間無料に対応
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

◎高齢者のインフルエンザ予防接種

▷自己負担額 1,500 円
▷対象 本町に住民登録があり、インフルエンザの予防接種を希望する、次のいずれかの人
①満 65 歳以上 ②満 60 歳以上 65 歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する人（身体障害者手帳 1 級または

同程度の診断書がある人）
▷接種方法 町の指定医療機関（最新の情報は町ホームページより）に直接予約のうえ接種
※上記以外での接種を希望する人は、必ず接種 1 週間前までに保健センターに申請（接種後の手続きはできません）
▷期間 10 月 15 日 ～ 平成 31 年 1 月 31 日



◎ 10 月 17 ～ 23 日は 薬と健康の週間

「お薬手帳を持ちましょう」

◆薬の記録を持つことで、あなたの使用する薬の情報を的確に伝えることができます

◆薬の重複投与の防止や相互作用の確認ができます

※薬の相談は、医師、薬剤師など専門家に！



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。	

いきいき健康ライフ

「平均寿命」と「健康寿命」って何だ？

「平均寿命」とは、人がこの世に生を受けて、どれだけ生きられるかという命の長さのことである。ちなみに厚生労働省の公表によると 2017 年の日本人の平均寿命は男性 81.09 歳、女性は 87.26 歳で過去最高を更新したそうである。国際比較で見ると日本女性は香港（87.66 歳）に続いて世界ランキング第 2 位、男性は香港（81.7 歳）、スイス（81.5 歳）に続いて第 3 位である。

一方、「健康寿命」とは人が生を受けてどれだけ健康で豊かに生きられるかの期間を

表す長さのことである。具体的には自力で食事、排泄、入浴、更衣、移動などの日常生活動作（ADL＝activities of dailyliving）が可能で、かつ認知症などを伴わず自分の意思によって生活できる命の長さのことである。「人生 90 年」に手が届こうとしている現在、やはり自立した生活を送れる期間（健康寿命）が長いほうがいいですね。

ちなみに男性平均寿命 80.21 歳・健康寿命 71.19 歳、女性平均寿命 86.61 歳・健康寿命 74.21 歳（平成 25 年厚

生労働省公表）と健康寿命が平均寿命より男性は約 9 年、女性は約 12 年も短くなっています。

最後にうれしい？話です。平成 27 年国勢調査によると猪名川町での平均寿命男性 83.16 歳・女性 89.66 歳、健康寿命男性 81.63 歳・女性 86.56 歳と兵庫県下でいずれも第 1 位でした。これは猪名川町の自然環境、町民の生活習慣、ひいては人生の生き方によるものと思われます。

今井病院 松尾 功啓 院長

* 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 30 年 5 月 8 日～平成 30 年 7 月 2 日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	17 日（水）13:15～14:15	
3歳児健康診査	平成 27 年 8 月 1 日～平成 27 年 9 月 3 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（木）13:00～14:15	
★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）	9 日（火）9:30～11:30 個別に時間指定します。	
★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（火）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（両親で参加いただけます）	3 日（水） 10 日（水）13:15 ～ 13:30 31 日（水）	

* 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 人） 肝炎ウイルス検査（料金 1,000 円 定員 10 人）	26 日（金）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・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）



お肉みたいな凍り豆腐の唐揚げ

(エネルギー 159kcal、食塩相当 1.8 g)

凍り豆腐(高野豆腐)は、豆腐を凍結・熟成、解凍、脱水および乾燥させたもので、伝統的な大豆食品のひとつです。植物性たんぱく質が豊富で、大豆特有の栄養素、大豆サポニン

(コレステロールや中性脂肪の低下)や大豆イソフラボン(骨粗鬆症、更年期障害の予防)のほか、日本人に不足しがちなカルシウムや鉄などのミネラルとアンチエイジングに役立つビタミンEなどもとれる栄養価に優れた食品です。

そこで、ご紹介したいのが、「凍り豆腐の唐揚げ」です。漬けだれをもみ込んで油で揚げると、鶏肉のような食感がおいしい一品に大変身。メインディッシュにもお弁当のおかずにも喜ばれます。

栄養面に注目し、ぜひ、家庭のストック食品として凍り豆腐を活用してみてください。



【材料 (4人分)】

凍り豆腐 4枚、A(おろし生姜 小さじ1、おろしにんにく 小さじ1、濃口しょうゆ 大さじ2、酒 大さじ2、みりん 大さじ2、鶏がらスープの素 小さじ1)、片栗粉 適量、揚げ油 適量

【作り方】

①凍り豆腐は袋の指示通りに柔らかく戻し、水気をしっかり絞って5等分に手でちぎる(水分をしっかり絞ることで漬けだれがよくしみ入ります)。

②ボウルにAを合わせ、①を入れてもみ込み、5分程おいて味をなじませ、軽く絞って片栗粉をまぶす。

③170℃の揚げ油に入れて、途中、凍り豆腐が吸った油を押し出しながら、表面がカリッとなるまで揚げる。

～10月は「ひょうご食育月間」です～

県では、健康的な食生活の実現のため、①食事の基本となり、どんな料理とも合う「ごはん」②伝統的に食され、健康の保持・増進に効果がある「大豆」③塩分のとり過ぎを改善するための「減塩」に焦点をあてた「ひょうご食の健康運動」を展開しています。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

いながわの 星空

うお座

この時期、頭の上の「ペガサスの四辺形」の東に少しゆがんだV字の星の並びが見られます。これが「うお座」です。

秋の夜空は暗い星が多く、「うお座」も多分に漏れず4等星より暗い星が並んだ星座です。

「うお座」は、プトレマイオスの48星座にもある古くからの星座ですが、ギリシア神話には記述が少ない星座でもあります。

星座絵では2匹の魚がひもで結ばれた不思議な絵となっています。この2匹の魚は親子で、美の女神アフロディーテと息子のエロスだといわれています。

ある日、ナイル川のほとりで催された宴に参加したアフロディーテとエロスは、パー

ンの吹くシュリンクスの調べを楽しんでいました。ところが、怪物ティフォンに突如襲われ、アフロディーテとエロスはあわてて魚に化けて川に逃げました。その時に、急流でお互いが迷子にならないように尾をひもで縛っていたそうです。その時の親子愛が星座絵になったとされています。

そうだ!週末は、猪名川天文台へ行こう!

▷開館日・時間 毎週木～日・祝日、午後1時30分～9時30分

天王星や海王星、火星を観よう

▷問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)



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4日(木)

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「読書郵便～この本おすすめ～」10月5日(金)～12月5日(水)

催し	とき	内容
こどもの時間	6日(土)	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
絵本の時間	11・18・25日(木)	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
おはなし おはなし	13日(土)	語りなど 出演＝やまばと・KID'S
おはなし会	20日(土)	絵本の読み聞かせ 出演＝図書館職員
ゆめっこ 劇場	27日(土)	童謡・わらべうた 出演＝ひばり

※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

◇日生図書室◇

◎開室日

日曜日＝7・14・21・28日

水曜日＝3・10・17・24・31日

金曜日＝5・12・19・26日

土曜日＝6・13・20・27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)



下半期巡回予定号	コース	ステーション名	曜日	時間帯	巡回日					
					10月	11月	12月	1月	2月	3月
	A	杉生自治会館	水	14:10～14:30	3	7	5	9	6	6
		柏原公民館		15:00～15:15						
		旭ヶ丘ひまわり公園		15:40～16:10						
	B	朽原公会堂	水	14:10～14:30	10	14	12	16	13	13
		消防署北出張所		14:55～15:15						
		アイディタウン入口		15:40～16:00						
	C	楊津小学校	火	13:40～15:30	16	13	11	22	19	12
	D	大島小学校	金	13:25～15:20	12	16	14	18	15	15
	E	荘苑自治会館前	木	15:40～16:45	25	22	20	24	28	28
		東山自治会東山公園		14:00～14:30						
	F	伏見池公園前	金	14:00～14:30	26	30	21	25	22	29
		伏見池公園前		15:15～16:00						

こんな本 いかが?

今月の上映会「宮沢賢治 銀河鉄道の夜」にちなみ、夜空の本を紹介します(詳細16ページ)。

ほしになったりゅうのきば

君島久子/再話 赤羽末吉/絵 福音館書店

むかし、南山と北海に住む大きな竜の兄弟げんかによって天に裂け目ができ、地上で悪天候が続きました。村の人々を助けるため、大きな石の中から生まれた若者、サンは旅に出ます。山の王の末娘とともに天を渡るその方法は? 夜空の星や銀河にまつわる壮大な中国民話です。

【低学年～・48ページ】



絵本・眠れなくなる宇宙のはなし

佐藤勝彦/作 長崎崎子/絵 講談社

古代から、人々はどのように宇宙という不思議な存在を捉えてきたのか、どうやってその姿を明らかにしてきたのか。宇宙観の変遷から現在の宇宙論までを、物語のようにやさしく語った絵本。さらに詳しく知りたい人には、同タイトルで大人向けに書かれた本もあります。

【中学年～・32ページ】



世界でいちばん素敵な夜空の教室

日本星景写真協会/写真 森山晋平/文 三オブックス

星空を見るのは好きでも、星座のことはよくわからないという人も多いのでは。本書は、世界各地の美しい夜空の写真とともに、「星はなんでキラキラしているの?」「そもそも星ってなんのこと?」といった素朴な疑問を解説したビジュアルブック。写真集をながめるように気楽に楽しめます。

【一般・159ページ】

