



★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

◎秋のヘルスアップ教室

室内運動を4回シリーズでご紹介! ※参加無料

▷とき・内容 下表のとおり
※いずれも月曜日、午後1時30分～3時

11月19日	自重運動(筋トレ)
11月26日	ソフトジム運動
12月3日	チューブ体操
12月10日	バランス強化運動

▷定員 先着12人

▷申込 同センター

◎MR(麻しん・風しん)第2期末接種の人はお早めに!!

幼稚園や保育園年長組にあたる1年間に接種することになっています。4月以降接種していない人はお早めに!

▶対象 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの人
▶期間 平成31年3月31日まで※1回限り、期間後は法定接種は受けられません(任意接種となり、有料です)

指定医療機関以外で接種する場合は同センターに届け出が必要です。

◎よく噛むことで体に良い効果「卑弥呼の歯がいーぜ!」

ひ 肥満を防ぐ
み 味覚の発達
こ 言葉の発音がはっきりの脳の発達
は 歯の病気を防ぐ
が がんを防ぐ
い 胃腸の働きを促進する
ー
ぜ 全身の体力向上と全力投球

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。保健センターまで問い合わせください。	

いきいき健康ライフ

たばこと歯周病の関係

諸外国に比べると、日本人の喫煙率は高い状況にあり、約1,400万人が喫煙していると推測されるそうです。たばこが身体に良くないという事は、誰でも知っていますが、「喫煙が歯周病のリスクを高める」ということはご存知でしょうか? たばこの煙には約200種類の有害物質が含まれます。体の中でたばこの煙が最初に通過するのが口であり、その影響を強く受けることになります。たばこを吸うと、口臭が強くなった

り、ヤニで歯が汚れるだけではなく、歯周病にかかりやすくなるうえ、症状がひどくなりやすいのです。喫煙により、血管が縮まり、歯ぐきは酸欠や栄養不足状態になります。また、免疫機能も低下し、歯周病菌に対する抵抗力が落ちるので歯周病の進行は加速することになります。歯周病にかかっている、喫煙により、歯ぐきの腫れや出血が起こりにくくなるため、気づかないまま進行してしまうことになるのです。直接たばこを

吸わなくても、受動喫煙でも歯周病のリスクは高くなります。禁煙は、自分自身だけではなく、周囲の人たちのお口の健康を守ることに也有利于です。喫煙経験がある人は、歯科医院での歯周病の検査を受けることをお勧めします。もし、歯周病が発見された場合は、継続的な治療や指導を受けることにより、改善を期待することができます。

心当たりのある人は、かかりつけ歯科医にご相談ください。
(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12月6日～平成30年2月7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	22日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成29年2月20日～平成29年4月21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	21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)	13日(火) 9:30～11:30
あいあい教室	平成28年7月14日～平成28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	15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)	27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)	9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	14日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	15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)】



小松菜のグリーンカレー

(エネルギー 201kcal、食塩相当 2.0g)※カレーのみ

風邪やインフルエンザが流行りはじめる季節です。手洗い、うがいでの予防はもちろんですが、ウイルスに対する免疫力や抵抗力を高めるビタミン類を十分にとる食事也很重要です。



緑黄色野菜である小松菜は、β-カロテンやビタミンCが豊富であり、風邪予防におすすめの食材。また、アクやクセが少なく、シャキッとした食感と鮮やかな緑色が特徴で、生でサラダにしたり、下ゆでなしでお浸しや煮びたしにしてもおいしく食べられます。

今回は、電子レンジで手早く作れる、栄養たっぷりの「小松菜のグリーンカレー」をご紹介します。にんにく、生姜、唐辛子などの香味野菜で体も温まり、元気になる一品です。

【材料（4人分）】

小松菜 1/2 束、牛ミンチ 160g、玉ねぎ 100g、人参 60g、にんにく 1 片、生姜 10g、トマト 1 個、赤唐辛子 1/2 本、カレー粉 大さじ 3、ケチャップ 大さじ 2、ウスターソース 小さじ 4、バター 大さじ 1、小麦粉 大さじ 1、しょうゆ 大さじ 1、固形スープの素 1 個、ヨーグルト 大さじ 2

【作り方】

- ①小松菜・トマトはみじん切りにしておく。玉ねぎ・人参・にんにく・生姜はすりおろす。赤唐辛子は小口切りし、固形スープの素は細かく砕いておく。
- ②耐熱ボウルに、小松菜とヨーグルト以外の材料をすべて入れ、よく混ぜラップをふんわりとかけ、600w の電子レンジで 5 分加熱する。
- ③加熱が終わったら、ボウルを取り出し、小松菜を加え混ぜ再びラップをかけ、600w の電子レンジで 3 分加熱する。加熱が終わればよくかき混ぜ、器に盛り、好みでヨーグルトを添える。

卑弥呼の歯がいーぜ！ 11 月 8 日はいい歯の日
弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の 6 倍だったそうです。よく噛むと体によい効果は 23 ページで紹介しています。

▷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)

お稽古・習いごとなどの契約にご注意 !!

お稽古・習いごとのなかでも英会話や進学塾・家庭教師などは人気があります。今回はお稽古・習いごとについて寄せられた消費生活相談について紹介します。

相談① A さん (18 歳学生) は、先輩から英会話学校への入会を勧められ、説明を聞くために英会話学校へ出向きました。巧みなセールストークに気を良くし、すぐに教材 40 万円、毎月 1 万円の契約をして、代金を支払った。契約後、友達を紹介して入会したら段階別に報酬が得られる旨の説明があったことや、契約書類の「会員は 20 歳以上の社会人」と記載されており、「私は大丈夫なのか?」と質問したが答えがなかったことから「もしかして紹介ビジネスなのでは」と不審に思った。

相談② B さん (主婦) は高校 1 年の息子に家庭教師を付けるため業者を自宅に呼んだ。2 教科希望だったが、3 教科契約の方が得と強く勧められた。1 回あたり授業料 3,000 円と教師の交通費 4,000 円が必要である旨の説明を受

け、3 教科契約し教材費など計 60 万円を支払った。後日契約書をよく読んだところ、2 教科でも 3 教科でも 1 教科あたりの料金単価は同じで、教師の交通費は 1 回上限 700 円と記載があったため疑いをもった。

いずれも自ら申込みして対面で説明を聞き、その場で契約しています。ところが後で契約書の内容と実際の勧誘トークの違いに気がついた訳です。もし同様の対応を受けたら、全ての記録を持って消費生活相談コーナーにご相談ください。

【対策】 ①すぐに契約しない ②契約書を持ち帰り、他事業者の見積もりと比べ、他の人の意見も聞き冷静になって検討する ③解約できるか、解約金はいくらかも確認する



11 がつ としよかん通信

▷問合せ 図書館 (☎ 766 - 3238)

▷休館日 毎週月曜日、館内整理日 1 日 (木)

▷開館時間 午前 10 時～午後 6 時

▷展示 12 月 5 日まで「読書郵便～この本おすすめ～」



日生図書館

開室日 日曜日＝4・11・18・25 日
水曜日＝7・14・21・28 日
金曜日＝2・9・16・30 日
土曜日＝10・17・24 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?

けむりが出ているように見える表紙のきのこ、実は孢子という小さな粒をとばしているところ。孢子に注目し、さまざまなきのこが孢子を出す一瞬を美しい写真で捉えた科学絵本。我々が「きのこ」と呼んでいるのは、実は菌糸が孢子をまくために作った特別な「たねまき器」であると知ると、きのこの姿がまた違って見えてきます。
【低学年・35 ページ】
植沙朗/写真・文 ポプラ社



「きのこのふわり孢子の舞」

「ほしじいたけほしあたけ」
きのこの村に住む干しいたけの老夫婦は、いつもは水に濡れるのをいやがり、ひなたぼっこをして穏やかに暮らしています。しかし、ある日仲間のきのこのピンチに、二人はその力を活かして大活躍！干しいたけの子どもがきつかけにもなる、ユーモアたっぷりの絵本です。
【幼児・32 ページ】
石川基子/作 講談社



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 12 月 2 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＝鉄道

▷申込み 21 日まで
に同館 (多数抽選)



「しいたけブラザーズ」
岐阜県の山間部で、昔ながらのしいたけの原木栽培に力を注いできた両親と、その背中を見て育ち、一旦は故郷を離れても父の夢を継ぐために自ら戻ってきた三兄弟。どん底から栽培経営が軌道に乗るまでの横田家の活動を追ったこのノンフィクションは、しいたけ作りを通じた家族の強い絆の物語でもあります。
207 ページ
藤本美郷/著 飛鳥新社

