# 健康づくり

▷問合せ　保健センター（☎766－1000）

## いきいき健康ライフ

### フッ素で丈夫な歯をつくる

近年、予防歯科の分野に注目が集まっています。その中でも今回はフッ素について話をします。

むし歯の予防にはフッ素が有効だということは広く知られていると思います。フッ素は歯の表面のエナメル質に取り込まれることにより、歯の質が強化されます。ごく初期のむし歯にフッ化物塗布を続けると治ったという報告もあります。また、口腔内の細菌の活動を抑制し、むし歯を防止する効果もあります。

子どもの頃に、より多くのフッ素を取り込み、強い丈夫な歯をつくることが大切です。生えてきたばかりの歯は、まだ組織がしっかりできておらず、徐々に成熟を続けています。この時期にフッ素を応用するのが最も効果的であると考えられています。歯科医院で子どもにフッ素の歯面塗布を行ったり、フッ化物洗口を行う小学校があるのはこのためです。

家ではフッ素の入った歯みがき粉で毎日歯磨きをし、歯科医院では定期的にフッ化物を塗布してもらうことが、子どものむし歯予防に大変効果的です。

最後に、どんなにいいものでも、摂りすぎは良くないものです。むし歯予防に有用なフッ素も、過剰になると有害になることもあります。かかりつけの歯科医院でしっかり相談し、より健康な歯を作りましょう。

（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<br>健康診査 | 平成30年2月8日～平成30年4月9日生まれの人<br>※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話や歯磨き指導 | 24日（木）13:15～14:15 |
| 1歳6カ月児<br>健康診査 | 平成29年4月22日～平成29年6月16日生まれの人<br>※身体計測、診察、歯科検診、栄養および歯の話など | 16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<br>（定員10組、時間指定あり） | 15日（火）　9:30～11:30 |
| あいあい教室 | 平成28年9月16日～平成28年11月17日生まれの人<br>※身体計測、歯磨き指導、絵本の読み聞かせなど | 17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<br>（定員6組程度、要予約） | 22日（火）10:00～11:30 |

保健センター

### ＊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<br>前立腺がん検診　（料金1,000円　定員10人）<br>肝炎ウイルス検査　（料金1,000円　定員10人） | 25日（金）12:15～13:15 |
| ★精神保健相談 | 医師による心の相談。<br>引きこもりやこころの悩み、老人性認知症など | 9日（水）14:00～ |
| ★歯科相談 | 歯科医師による口腔内の相談 | 17日（木）13:30～14:45 |

保健センター

★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 |
| 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などを行います。費用負担あり。<br>問合せ 同センター【☎757－0418（月～金曜日、9:00～17:00）】 |



困ったら電話してね！
★ほっとライン24　☎0120・024・995
★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

# 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<br>◆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<br>（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<br>**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）<br>**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<br>※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<br>**初回接種** 20日以上の間隔で3回<br>**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<br>（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<br>**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<br>◆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）<br>**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）<br>**2期** 9歳の誕生日前日～13歳の誕生日の前日までに1回<br>※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<br>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<br>（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。<br>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<br>**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』をご覧いただくか、保健センターまで問い合わせください。

## お知らせ

### ◎健康づくり教室

健康長寿はみんなの願い。健康に関する講演会を3回開催します！※参加無料

▷**とき・内容**　①2月6日（水）午後2時～大腸がんのはなし　②3月26日（火）午後2時～100歳まで歩けるからだづくり　③3月29日（金）午後1時30分～糖尿病の3大合併症について

**いずれも**▷**ところ**　保健センター
▷**定員**　先着40人
▷**申込**　同センター

### ◎冬のヘルスアップ教室

▷**とき**　2月1・8・15・22日　いずれも金曜日、午後1時30分～午後3時
▷**ところ**　保健センター
▷**定員**　先着12人
▷**申込**　同センター

### ◎献血　～年末年始献血推進強化期間～

冬季は血液が不足します。ご協力をお願いします。

▷**とき**　1月8日（火）午前10時～正午、午後1時15分～午後4時
▷**ところ**　役場玄関前
▷**対象**　体重50kg以上の男性17歳、女性18歳～69歳で年間献血回数が男性3回、女性2回以内の人
※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人

# い～な！ごはん

## 白菜とハムのグラタン

（エネルギー 282kcal、食塩相当 2.2 g）

冬野菜の定番の白菜。約 95％は水分ですが、ビタミン C やカリウムのほか、食物繊維が豊富です。熱に強く柔らかい繊維質のため、胃腸にも優しいのが嬉しいですね。

お節料理などで和食を堪能したら、ちょっと恋しくなる洋食。白菜がたっぷり食べられるグラタンはいかがでしょうか。

**【材料（4 人分）】**

白菜 1/4 株、ハム 8 枚、バター 40g、薄力粉 大さじ 4、牛乳 2 カップ、塩 小さじ 1/2、白こしょう 少々、粉チーズ 大さじ 3、パセリ 適量

**【作り方】**

①白菜は長さ 1cm、幅 4cm くらいに切る。ハムは 6 等分に切る。

②フライパンにバターを熱し、❶の白菜を強火でよく炒める。くたくたになるくらいまで炒めたら、薄力粉を振り入れて全体にからめる。弱火で料理すると水分がでて水っぽくなってしまうので、強火で一気に調理するのがポイント。

③粉っぽさがなくなったら牛乳を加えて全体によく混ぜ、なじませてとろみをつける。

④❶のハムを加え、塩、白こしょうで調味してひと煮する。

⑤耐熱容器に❹を入れ、粉チーズをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、仕上げにパセリをふる。

「食事」をおいしく感じるのは、料理の味だけでなく、食卓の雰囲気も関係します。１月の旧暦、睦月は、家族や親戚が和やかな宴を催し、むつみあうことが由来とされています。普段は忙しくて、家族一緒に食卓を囲むことが難しいかもしれませんが、お正月は家族がそろう絶好の機会です。心身とも健やかに過ごし、みんなで、おいしい食事をしましょう。

▷**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）

## 裁判所などを騙ったハガキや封書にご注意を！

**最近相談があった事例**

自宅に「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれたハガキが届いた。記載された連絡先に電話をかけたところ、「裁判を行うので弁護士を立てなければいけない。国選弁護士を紹介します。」と言われ、その後、弁護士と名乗る人に電話を代わり、名前や住所、電話番号などを聞かれ、「裁判の取り下げには供託金 10 万円が必要なので、すぐに振り込んでください。」と言われた。巧妙な話術に、「早く支払わなければならない」と思ってしまい、振り込みに行きかけたが、私も家族も身に覚えがなかったので、おかしいと思い、相談窓口へ電話をしたため事なきを得た。

全国的に、裁判所などの公的機関を騙った「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」などと書かれたハガキや封書が届くという相談が急増しています。電話をして金銭を送金させられた人も少なくありません。

こうしたハガキや封書に覚えのない人は、記載された電話番号に連絡せず、消費生活相談コーナーまでお知らせ・ご相談ください。

**【裁判所からの通知の見分け方】**

裁判所から送られる正式な訴状の送達には、以下のような特徴があります!

**<特徴①>**訴状が郵便受けに投函されることや、ハガキで送られることはない。

**<特徴②>**郵便職員が名宛人に手渡すのが原則で、受取の際に、「郵便送達報告書」への署名または押印が求められる。

※地方裁判所管理局、全国紛争相談コーナー、法務省管轄支局 国民訴訟通達センター、民間訴訟告知センターなど、聞き覚えのない公的機関を騙った郵便物が届いた場合は要注意!



# 1がつ としょかん通信

▷**問合せ**　図書館　（☎ 766 － 3238）

**※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 | 5日（土） | 絵本の読み聞かせ<br>出演＝図書館職員 |
| おはなし<br>おはなし | 12日（土） | 語りなど<br>出演＝やまばと・KID'S |
| 絵本の時間 | 17・24・<br>31日（木） | 絵本の読み聞かせ<br>出演＝ぐるんぱ |
| おはなし会 | 19日（土） | 絵本の読み聞かせ<br>出演＝図書館職員 |
| ゆめっこ劇場 | 26日（土） | かみしばい<br>出演＝ポテト |

▷**休館日**　毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、1日（火）～ 3日（木）、館内整理日10日（木）

▷**開館時間**　午前10時～午後6時

▷**展示**　「ゆく年くる年」（2月6日まで）

**日生図書室**

**開室日**　日曜日＝6・13・20・27日
水曜日＝9・16・23・30日
金曜日＝4・11・18・25日
土曜日＝5・12・19・26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？

いなぼうも大活躍しそうな亥年。
猪に関する本を紹介します。

### まゆとうりんこ ～やまんばのむすめまゆのおはなし～

富安陽子／作　降矢なな／絵　福音館書店

ある日、まゆは林の中で、迷子のうりんこぼうやに出会いました。母親がみつかるまでおかあさんがわりになってあげようと、まゆは、ごはんや寝かしつけなどお世話に一生懸命。おかあちゃんもらくじゃない、と身をもって実感します。まゆは無事に役目を終えて、やまんばかあちゃんのもとに帰れるでしょうか。【幼児～・32ページ】

### 藤吉じいとイノシシ

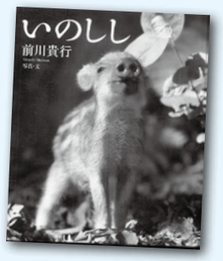
椋鳩十／作　保立葉菜／絵　理論社

山で暮らす藤吉じいさんと町育ちの孫が、山の中でふかぶかとつもった落ち葉の上に寝転んでいると…。イノシシとのちょっと変わった出会いのお話が、くっきりした木版画で描かれた絵本。この話を含めた11の短篇集『椋鳩十のイノシシ物語』（理論社）では、子への愛情、人間に対抗する頭の良さなど、イノシシの生態をさらに知ることができます。【低学年～・32ページ】

### いのしし

前川貴行／写真・文　アリス館

ウリ坊たちと母イノシシを中心に、六甲山にすむイノシシに密着した写真絵本。厳しく育てる母イノシシと母を慕うウリ坊のかわいい姿だけでなく、イノシシ同士の争い、生命の炎が内に燃えているような老イノシシの姿など、迫力に満ちた写真も多く、厳しい自然界を生き抜く力強さが伝わってきます。【中学生～・32ページ】



### イノシシは転ばない ～「猪突猛進」の文化史～

福井栄一／著　技報堂出版

十二支の最後を飾るイノシシは、狩られ、食べられ、駆除され、かと思えば、崇められ、物語にされ…と何かと人間とつながりの深い動物。本書では、その生態はもちろん、狩猟法や調理法、古事記の大国主命や忠臣蔵などの古典の逸話、伝説、信仰に至るまでコンパクトにまとめてあります。新春の話題に使えるイノシシ雑学本。【一般・219ページ】