



お知らせ

◎「いながわ 100 万歩チャレンジ！」

最終報告を!

12月25日で「いながわ 100 万歩チャレンジ!」が終了します。参加者は、目標達成に関わらず、9月17日～12月25日までの歩数の合計または運動の実施日数を、配布している「記録表」の15ページ「最終報告書」に記入し、提出してください。※結果は後日、町ホームページなどに掲載予定

▷提出期間 12月26日～1月10日

▷提出方法 保健センターへ持参、郵送、FAXのいずれかで提出、または住民課、日生住民センター、ふらっと六瀬、スポーツセンター、中央公民館へ持参

◎献血にご協力を!

例年、冬季は献血者が減少する傾向にあります。必要な人へ血液を供給することができるよう、1人でも多くの人の献血をお願いします。

▷とき 1月5日(木) 午前10時10分～正午、午後1時15分～4時

▷ところ 役場玄関前

▷対象 次の①②のいずれにも該当する人

- ①体重 50kg以上の男性 17歳・女性 18～69歳※65歳以上の人は60～64歳の間に献血経験がある人
- ②年間献血回数が男性 3回、女性 2回以内の人



保健だより



種別	内容
ロタウイルス	ロタリックス 出生6週0日後から24週0日後までの間(27日以上あけて2回接種) ロタテック 出生6週0日後から32週0日後までの間(27日以上の間隔で3回接種)
B型肝炎	生後2カ月～1歳の誕生日の前日までに3回
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
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3～12カ月の間) 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
BCG	生後3カ月になる前日～1歳になる前日までに1回 ※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
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28年4月2日～平成29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
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、6～12カ月)あけて接種する
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 ※標準的な接種年齢は、3～4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
子宮頸がん予防 (HPV) ワクチン	①小学6年生～高校1年生相当年齢の女性※標準的な接種年齢は中学1年生の間 ②平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性で3回接種が完了していない人については、不足回数が接種可
高齢者用肺炎球菌	今年度の末日に65・70・75・80・85・90・95・100歳の人 令和5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 光線療法はご存知ですか?

昔、日光浴は推奨されていましたが1998年から母子手帳からも推奨する記述は消え、今では光老化と言われ悪いイメージがあります。

しかし日光はコレステロールを骨形成に欠かせないビタミンDに変えたり、メラトニン分泌が抑制され良好な睡眠を得ることができる作用があり健康にはかかせないものです。アトピー性皮膚炎などの方は海水浴に行かれ日光を浴びると症状が軽快された経験をお持ちではないでしょうか?

太陽光のうち有害な波長を取り除いた治療効果の高い幅の狭い範囲の波長を用いたナローバンドUVB療法で、重症のアトピー

性皮膚炎、今の治療で満足されていない尋常性乾癬や尋常性白斑、掌蹠膿疱症、円形脱毛症などを治療できます。最初は少なめに光線をあてて徐々にアップさせていきます。痛みはなく少し暖かく感じるぐらいです。1回の照射時間は数十秒から数分です。回数は症状によりますが1週間に1から3回で、症状が軽快して終了となります。一般的な副作用は赤みや水ぶくれが報告されていますが、極めて稀で照射量や照射回数を調節し安全で効果的な治療法です。

今の治療に満足されていない方は一度お近くの皮膚科に相談してみてください。

西岡内科在宅クリニック 院長 西岡 伸明

★印…予約・申込が必要 ※いなくサロンは21ページ

種別	内容	受付時間・ところ
乳幼児健康診査	3・4カ月児健康診査 令和4年7月5日～同年9月6日生まれの人 ※身体計測、診察など	21日(水) 13:15～個別に案内
3歳児健康診査	令和元年10月16日～同年11月30日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科健診など	15日(木) 13:15～個別に案内
★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	20日(火) 9:30～11:30
★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	27日(火) 10:00～11:30
★母親学級 ※7日前までに要申込、パートナーと参加可	①歯の健康について、歯科検診 ②赤ちゃんと育児・産後の話、沐浴実習、妊婦体験	①14日(水) 13:15～13:30 ②26日(月)
★健康相談	血圧測定、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)	16日(金) 13:30～14:15
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	
成人歯科健診	20歳以上(年度末現在)が対象で、年度内(4月から翌年3月末日)に1人1回受診することができます。直接、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。※健診無料、健康保険証持参	
妊婦歯科健診	妊婦健康診査助成申請された妊婦を対象に「妊婦歯科健診受診券」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。※健診無料	
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、9:00～17:00)	