



健康づくり

▷問合せ 保健センター
(☎ 766-1000)

お知らせ

◎3月1～7日は子どもの予防接種週間

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救うため、予防接種を受けましょう。

町個別接種実施医療機関は、ホームページや健康づくり年間予定表に掲載しています。※接種の場合は、事前に医療機関に予約をして必ず母子手帳を持参ください。指定

医療機関以外で接種の場合は、事前に同センターへ届出が必要です。

◎3月は「自殺対策強化月間」～声でも文字でも。少しずつでも。あなたの今の気持ちを聴かせてください。～

国では例年、月別自殺者数が最も多い3月を「自殺対策月間」と定めています。悩みを抱えた人たちに広く支援の手を差し伸べていくことにより、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しましょう。

◎集団健診（検診）のご案内

「令和2年度猪名川町特定健診・健康診査・がん検診集団健診申込書（コスモス色A4サイズの用紙）」を世帯主宛に配布します。

▶申込・問合せ 集団健診申込書へ記入のうえ、4月10日までに同封の封筒にて保健センター窓口または郵送

※集団健診申込書は1枚の用紙で、同一世帯の対象全員が申し込みできます



保健だより

予防接種関係

種別	内容
BCG	生後3ヶ月になる前日～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ヶ月に達した時から8ヶ月に達するまでの期間
四種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	生後3ヶ月になる前日～7歳6ヶ月になる前日まで 初回接種 20日以上の間隔で3回（できるだけ、生後3ヶ月～12ヶ月の間に受けてください） 追加接種 初回終了後6ヶ月以上（できるだけ、1年～1年6ヶ月）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ヶ月になる前日～7歳6ヶ月になる前日まで 初回接種 20日以上の間隔で3回 追加接種 初回終了後6ヶ月以上（できるだけ、1年～1年6ヶ月）あけて1回
MR (麻疹・風疹)	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25年4月2日～平成26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ヶ月になる前日～7歳6ヶ月になる前日まで ◆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ヶ月以上（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ヶ月になる前日～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ヶ月になる前日～5歳になる前日まで、年齢により1～4回
B型肝炎	生後2ヶ月～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ヶ月以上（できるだけ、6～12ヶ月）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・70・75・80・85・90・95歳、または100歳以上の人 令和2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」をご覗いただくな、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

誰もが歯を食いしばっている

歯はごくわずかな変化にも敏感に察知します。むし歯の治療などで歯を少し削ったり被せ物がちょっと高くなったりするだけでも、口の中や咬み合わせが大きく変化したように感じます。また、口の中に口内炎ができたときも、ごく小さな炎症なのに感覚的にはもっと大きな炎症ができたように感じるものです。

そういう違和感を解消しようと無意識のうちに歯を食いしばってしまうこと

があります。特に眠っている間にその違和感を何とかしようと、さらに強く歯を食いしばる人もいらっしゃいます。通常、上下の歯が接触するのは食事の時や唾液を飲み込む瞬間だけで、その全てを足したとしても1日のうちでせいぜい20分という短い時間にすぎません。これが自然の状態なのです。よって、上下の歯を必要以上に強く食いしばりすぎて歯が接触し続けるのは、それだけで歯や顎にとって

「大きな負担」となるということです。

普段から私たちは何気なく食べ物を噛んでいますが、この噛む力、咬合力は思いがけないほど大きな力です。顎がだるいなど、何か症状があつた場合は、食いしばりすぎているかもしれません。さらに顎関節症や歯のぐらつきなどにつながる可能性もあります。お心当たりのある方はかかりつけの歯科医師にご相談ください。

（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ヶ月児 健康診査	平成31年4月9日～令和元年6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ヶ月児 健康診査	平成30年6月15日～平成30年8月15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
★すぐすぐ相談	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)	17日（火）9:30～11:30
あいあい教室	平成29年11月17日～平成30年1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

※いなすくサロンは21ページへ

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人） 肝炎ウイルス検査（料金1,000円 定員10人）	13日（金）12:00～12:45
★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	4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
成人歯科健診	今年度、満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳になる人を対象として、誕生年に「歯科健診受診券」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（健診無料）。
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などをいたします。費用負担あり。 ▷問合せ 同センター【☎ 757-0418（月～金曜日、9:00～17:00）】

★ほっとライン24
0120-024-995
阪神北こども急病センター
フード9988

子どもの急病に休日夜間の診療で対応
いつの相談・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

い~な~ごはん

情報
ポケット

お
知
ら
せ

イ
ベ
ント

え?
!の
ホンマ
!?相談
室

子
育
て

健
康
づ
くり

消
費
生
活
館

私
の
オ
ス
ス
メ

菜の花で春チャンプルー

(エネルギー 378kcal、食塩相当 1.6 g)

春の訪れを告げる野菜の一つでもある「菜の花」。菜の花はアブラナ科の緑黄色野菜で、ビタミンB1・B2・C、鉄、カルシウム、カリウム、葉酸、食物繊維など豊富な栄養素をバランス良く含む食品です。また、アブラナ科の野菜に含まれる「イソチオシアネート」が発がん性物質の活性化を阻止し、ガンになる前に異常をきたした細胞の増殖を抑えるといわれています。

今回は、苦味のあるゴーヤの代わりに菜の花を使って、「ゴーヤチャンプルー」を春バージョンにアレンジしました。

【材料（4人分）】

豚肉 300g、A（酒 小さじ2、しょうゆ 小さじ2）、菜の花 2束、もやし 1袋、木綿豆腐

▷問合せ 保健センター（☎ 766-1000）

しまった・こまつた・たすかった！～困った時の消費生活アドバイス～

電話でお金の話は要注意

【相談内容】

預金している銀行の行員を名乗る男から、電話で「30年以上預金口座のある高齢者向けにキャッシュカードの更新サービスをしております。10分後にカードを取りにうかがつて、2日後に新しいカードを速達書留で送ります。」と言われた。取引きしていた銀行だったことからすっかり信用してしまい、取りに来た男にカードを渡し、暗証番号を教えてしまった。

その後、2日間待っていたがカードが届かないで銀行に電話したところ、嘘だったということが判明した。銀行口座からは 110万円のうち 95万円が引き出されており、警察に届け出た。

銀行からは、預金者保護法により被害額が



1丁、卵2個、塩小さじ2/3、こしょう少々、かつお節10g、ごま油小さじ4

【作り方】

- 豚肉はひと口大に切り、Aで下味をつける。豆腐は水切りし、菜の花は根元を少し切り落とし、半分に切る。卵は割りほぐす。
- フライパンにごま油小さじ2を入れて熱し、卵をさっと炒める。半熟状態でいったん取り出しておく。
- 同じフライパンにごま油小さじ2を足して豚肉を炒める。火が通ったら、豆腐を粗めにくずしながら入れて炒める。
- 菜の花の茎、もやし、塩、こしょうを加えて炒める。
- 菜の花の花の方、②の卵、かつお節を加えて軽く炒める。

花粉症などアレルギーに負けない体づくり

近年、花粉症などのアレルギー症状に悩む人が増えています。日頃から栄養バランスのよい食事を心がけ、十分に睡眠をとるなど、生活リズムを整え自身の免疫力を高めましょう。

▷問合せ 保健センター（☎ 766-1000）



としょかん通信

▷問合せ 図書館

（☎ 766-3238）

▷休館日 毎週月曜日、館内整理

日5日（木）

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「世界を知ろう」=4月1日まで

日生図書室
開室日
開室時間

日曜日=1・8・15・22・29日
水曜日=4・11・18・25日
金曜日=6・13・27日
土曜日=7・14・21・28日
午前10時～午後5時
※土曜日は午後0時30分まで



※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）	かみしばい 出演=ポテト
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）	ミニ人形劇 出演=ぽんた



こんな本いかが？

くつ ビジュアルでわかる世界ファッショントピック
31冊。ページ【中学年】
革袋から始まった靴は、時代によつて進化し、さまざまな流行が生まれました。細く書かれています。怒った王さまから、3日以内に国へもおしゃれ優先になるのは、何百年も前からの繰り返しがあります。大學生も子どもたちも大好きになります。写真でよくわかる学べる靴



ペー
ジ
一
般
5
4
8
い
企
ざ
に
は
す。
関
わ
り
も。
と
の
日
本
の
そ
れ
こ
れ
の
創
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ
」
と
は
靴
に
身
を
捧
げ
る
人
の
事
業
者
が
自
ら
語
つ
た
起
業
ス
ト
リ
ー
リ
ー
は
、
ス
ポ
ー
チ
ュ
ー
ズ
ブ
ラ
ン
ド
、
「
ニ
キ<br