



★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

◎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サイズ用の紙）」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、6～12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・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』をご覧ください。	

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。

そういった違和感を解消しようと思いつく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は

「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みでいますが、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、何か症状があった場合は、食いしばりすぎているのかもしれない。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カ月児健康診査	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カ月児健康診査	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)	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

* 検診・相談など *

※いなすくサロンは21ページへ

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・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、誕生月に「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などを行います。費用負担あり。 ▷問合せ 同センター ☎757-0418（月～金曜日、9:00～17:00）



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、しゅうゆ 小さじ 2)、菜の花 2 束、もやし 1 袋、木綿豆腐

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】

①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。

②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。

③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。

④菜の花の茎、もやし、塩、こしょうを加えて炒める。

⑤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)

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)

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、10 分後にカードを取りにうかがって、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、暗証番号を教えたしまった。

その後、2 日間待っていたがカードが届かないの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



保証される場合もあるが、盗難や詐欺など騙されてキャッシュカードを盗られた場合が対象となり、自らカードを渡した場合は適用されないといわれた。(80 代 女性)

【対策】

最近、銀行協会・財務省・国税局・税務署など公的機関や大企業の名前をかたる事例が多発しています。

◆対策① 電話でお金の話は要注意!!

1 人で即断せず、いったん誰か (家族、親族、友人、近所の人、警察、民生委員、消費生活相談員など) に相談しましょう。

◆対策② 電話がかかってきても用件と住所、所属部署、氏名を聞いて「念のため折り返しの電話をかけてもいいですか。」とたずね、一度電話を切りましょう。その後、正しい電話番号を調べてから電話をし、間違いのないかを確認するようにしてください。

3 がつ 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



日生図書館

開室日 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
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?

革袋から始まった靴は、時代によって進化し、さまざまな流行が生まれました。細く、さまたつつま先や、厚底靴など、時に実用とがたつつま先や、厚底靴など、時に実用性よりもおしゃれ優先になるのは、何百年も前からの繰り返しであることが、豊富な写真でよくわかります。大人も子どもも楽しく学べる一冊。【中学年 31 ページ】



世界ファッションの歴史

ヘレン・レイノルズ / 文 ぼるぶ出版

SHOE DOG 靴にすべてを。
フィル・ナイト / 著 大田黒孝之 / 訳 東洋経済新報社
「シュードッグ」とは靴に身を捧げる人のこと。スポーツシューズブランド、「ナイキ」の創業者が自ら語った起業ストーリーは、まさにタイトル通り。様々な危機を仲間と乗り越えてきた波瀾万丈のノンフィクションです。そこには知られていない日本の企業との深い関わりも。【一般・548 ページ】



明治 3 年 3 月 15 日、日本初の西洋靴の工場が作られたことから、この日は靴の記念日。靴にまつわる本を紹介します。

王さまとよくれた足
サリー・ボム・クレイトン / 文 ライオン・サンダーソン / 絵 青山南 / 訳 光村教育図書
むかしむかし、体を洗うのが大嫌いな王さまがいました。久しぶりに川で体をきれいに洗いましたが、川から出るとどうしても足のうらが土でよごれてしまします。怒った王さまから、3 日以内に国のよごれを取れと命じられた召使いはあれこれ考えますが……。インドの民話をもとにした、逆転の発想がおもしろい絵本。【低学年 24 ページ】



本の森たんけん隊

▶ と き 3 月 31 日 (火) 午後 2 ~ 3 時
▶ と ころ 図書館
▶ 内 容 クイズを解きながら図書館探検 (本の場所や探し方を案内します)
▶ 対 象 町内在住の小学生
▶ 定 員 先着 20 人
▶ 申 込 ・ 問 合 せ 1 日から電話または来館にて同館

