健康づくり

▷**問合せ**　保健センター（☎766 － 1000）
※新型コロナウイルス感染症の影響などにより、各種行事は中止･延期の場合があります。変更などは町ホームページでお知らせします。

お知らせ

◎みんなで自殺を防ごう

家族や友人など、身近な人の不調や異変に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な相談窓口につなげ、見守ることで、悩んでいる人の心を軽くしたり、問題解決につながる可能性があります。自殺対策には社会的な取り組みが必要です。それぞれの立場でできることから進んで行動しましょう。困ったときは相談ください。

▷**相談窓口**　いながわほっとライン 24（☎0120 － 024 － 995）、兵庫県いのちと心のサポートダイヤル（☎078 － 382 － 3566）
※保健センターで、月 1 回の健康相談および隔月 1 回の精神保健相談を実施（詳細は 22 ページまたは同センターまで）

◎不妊ペア検査費用助成
不育症治療等の費用助成

町では、医療機関で受けた保険が適用されない検査・治療費の一部を助成しています。※詳細は町ホームページ

◎９月は兵庫県健康づくり強調月間
「未来の自分のために
今の健康を見直そう」

９月１日は「県民健康デー」です。県民一人ひとりが健康的な生活習慣を続けられるよう、普及啓発を推進します。

保健だより

	種　別	内　容
予防接種関係	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 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』をご覧いただくか、保健センターまで問い合わせください。	

ほっとライン 24
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（☎0120 － 024 － 995）

いきいき健康ライフ　子どもの歯をむし歯にさせない

むし歯がある親が口にしたスプーンや箸などにむし歯菌がついていると、唾液を介して子どもにもうつります。風邪の人が身近にいるとうつりやすいのと同じです。まずは親のむし歯を減らすことが求められます。

小さい子どもは、砂糖のとり方に気を付けることが大切です。砂糖はむし歯の栄養になり、菌が増殖し、歯を溶かす酸を作り出す原料にもなります。その酸が時間をかけて歯を溶かしてむし歯を作ります。まずは、口の中に砂糖がある時間と回数を減らすことが重要です。例えば角砂糖と飴玉でどちらがむし歯になりやすいかというと、口の中にとどまる時間からすると飴玉ということになります。

次に口の中に食べかすなどの汚れが溜まっている時間を短くすることが大切です。むし歯は汚れがついたからといってすぐには発生しませんが、時間がたつほどむし歯になる可能性は高まります。毎日しっかり歯みがきで汚れをとりましょう。歯みがきの際、歯の付け根は特に意識して磨き、歯間の汚れはフロスで取りましょう。

歯の細かい溝を埋めるシーラントをすると、約 60％のむし歯予防効果が期待できます。さらにフッ素を使って歯を強くするのも有効です。フッ素は、歯科医院で年 1 ～ 2 回以上の間隔で塗ることをおすすめします。

（一社）川西市歯科医師会

★印…予約・申込が必要　※いなすくサロンは 20 ページ

	種　別	内　容	とき・受付時間・ところ
乳幼児健康診査・検診・相談など	9・10 カ月児 健康診査	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別（医療機関）健診で実施します。 ※詳細は対象者へ個別通知	保健センター
	1 歳 6 カ月児 健康診査	令和 2 年 12 月 28 日～令和 3 年 1 月 28 日生まれの人※身体計測、診察、歯科健診、栄養・歯の話	21 日（水）13:15 ～個別に案内
	3 歳児健康診査	令和元年 6 月 24 日～同年 7 月 31 日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科健診など	22 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	13 日（火）　9:30 ～ 11:30
	★ぱくぱく食事相談	管理栄養士による乳幼児の栄養・食事の相談など	27 日（火）10:00 ～ 11:30
	★母親学級 ※ 7 日前までに要申込	①赤ちゃんと育児の話、沐浴実習 ②歯の健康・歯科健診	①10 月　3 日（月） ②10 月 12 日（水）13:15 ～ 13:30
	★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）	2 日（金）13:30 ～ 14:15
	★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	7 日（水）14:00 ～
	★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	1 日（木）13:30 ～ 14:45
	種　別	**内　容**	
その他	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	
	個別歯科健診	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）】	