



★ほっとライン24
★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

◎特定医療費（指定難病・小児慢性特定疾病）受給者証の更新申請

◆指定難病

▷対象 受給者証の有効期間が令和元年（平成 31 年）10 月 31 日までの人

▷受付期間 8 月 16 日まで

◆小児慢性特定疾病

▷対象 受給者証の有効期間が令和元年（平成 31 年）10 月 31 日までで、平成 11 年

11 月 2 日以降に生まれた人

▷受付期間 1 日～8 月 30 日
いずれも▷その他 受け付けは土・日・祝を除く平日※対象者には申請書類を郵送しています。届いていない人はお問い合わせください。

▷問合せ 伊丹健康福祉事務所地域保健課（☎ 785 - 7462）

◎細菌性食中毒に注意しましょう！

食中毒は 1 年中発生していますが、気温や湿度が高い 7 ～ 8 月は、食中毒の原因となる

〇157 や 〇111 などの「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」などの細菌の増殖が活発となり、これらを原因とした食中毒が発生しやすくなります。

食中毒を防ぐためには、原因となる細菌を「付けない」、「増やさない」、「やっつける」ことが大切です。こまめに石けんで手を洗う、冷蔵庫を過信せず食材は早めに食べきる、調理器具やふきんなど、いつも清潔なものを使うなど、「付けない」「増やさない」「やっつける」を実践しましょう。



＊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カ月～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 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、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

歯がしみるのはなぜ？

「むし歯でズキン」「歯を磨いてピリピリ」「むし歯はなさそうなのに冷たいものにキーン」そういう経験をされた人は多いのではないのでしょうか？今回は、なぜそのような症状がおこるのかを解説します。

口を開けて、まず目に入る歯の白いツルツルした部分は、エナメル質といいます。エナメル質は様々な刺激から神経を守る壁になっています。その内側には、象牙質というやや黄色い組織があり、そのさらに内側に歯髄（神経）がある、という

構造です。その象牙質内には、歯髄に至る象牙細管とよばれる管が多数通っています。歯ブラシを強く当てすぎたり、冷たいあるいは熱い飲食物といった刺激により、象牙細管内を満たしている内容液が移動し、神経が直接刺激され、痛みが生じるとわれています。

痛む原因は、むし歯や歯周病の進行、咬み合わせの異常、不適切な歯ブラシ方法、歯のエナメル質の厚みが薄い、歯が欠けたり割れたりしているなど多岐に渡ります。

歯がしみるからといって歯ブラシを避けたり、その状態を放置し続けることは、非常にリスクを伴います。場合によっては、歯が完全に割れたり、歯周病やむし歯が進行したりするといった結果につながって、長期に渡る通院が必要になることがあります。歯が敏感に痛みやしみを感じるのには、1 つのサインと認識し、自己診断をせず、早めにかかりつけの歯科医院を受診してください。

（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 30 年 8 月 2 日～平成 30 年 10 月 3 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	25 日（木）13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成 29 年 10 月 16 日～平成 29 年 12 月 7 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	17 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)	9 日（火）9:30～11:30
あいあい教室	平成29 年 3 月 17 日～平成29 年 5 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	18 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)	23 日（火）10:00～11:30

＊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）	19 日（金）12:00～13:00
★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	24 日（水）14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	18 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 歳になる方を対象として、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）】



お酢ご飯で、さば缶となすの炒め煮丼

(エネルギー 467kcal、食塩相当 2.3 g)



お酢の酸っぱい味のもと、酢酸やクエン酸をはじめとする多種類の有機酸。クエン酸には、疲労回復や食欲増進効果、さらには腸内環境をよくするなどの働きがあります。

今回は、人気のさば缶と旬のなすを使った手早くできる炒め煮を、お酢ご飯の上に乘せた丼をご紹介します。お弁当のときは、ご飯とおかずを別々に入れてどうぞ。

【材料（4人分）】

お酢ご飯（米 2 合、酢 小さじ 2）、具（さば味噌煮缶 2 缶、なす 5 本、塩 小さじ 1、青ねぎ 適量）

【作り方】

- ①米は洗って、お酢と水を入れて炊く。
- ②なすはヘタを取って、2cm厚さの半月切りにする。ビニール袋に入れて、塩を加えてふってまぶす。
- ③フライパンに②のなすと水大さじ 4 を入れる。蓋をして、なすに火が通るまで弱火～中火で加熱する。
- ④さば味噌煮を粗くほぐし、フライパンに加えてさっと混ぜ合わせる。
- ⑤お碗にご飯を盛り、④をのせ、小口切りにした青ねぎをトッピングする。

毎月 17 日は「いな（17）の日」

猪名川町の「いな」、稲作の「いな」、いなぼうの「いな」の語呂を合わせて、毎月 17 日を「いなの日」と定めています。「いなの日」には、朝・昼・夕の 3 食とも家族みんなでおいしいごはん（米）を食べましょう！

▷ 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）

フリマアプリで購入した商品に不満！

【相談があった事例】

インターネットのフリーマーケットで有名なサイトを見て、アウトドアウェアを探していた。写真を見て気に入ったものがあったので購入申請したところ、出品者から「その品は在庫がないので、代替りの品を送るがそれでどうか」という連絡があった。こちらの希望するデザインを伝え、代替りの品を送ってもらったが、話と違う品が届いた。そもそも、在庫がないというのはこのサイトの規約違反ではないか。一旦サイト運営会社に代金を支払ったが、こちらが商品の受け取り確認をし

ていないため出品者は代金を受け取ることができない状態である。出品者やサイト運営会社に連絡しても返信がない。（30代、女性）

【対策】

最近、インターネットやスマートフォンアプリでのフリーマーケットの利用者が増えています。出品者は不要品をうまく処分でき、お金も得られ、購入者は、手軽に安く欲しいものを手に入れる可能性があるということで、若者や主婦層を中心に利用が拡大しています。ところが、「不良品が送られてきた」、「約束の品と違う」などのトラブルの相談も増加傾向にあります。

今回の事例では、相談後に運営会社との連絡を取ることができ、運営会社から返金がなされたため事なきを得ました。フリーマーケットはあくまでも「個人間売買」のため、基本的には当事者間で話し合っ解決しなければなりません。サイト運営会社の規約をしっかりと読み、十分に理解したうえで利用することが大切です。



▷ 問合せ 図書館

（☎ 766 - 3238）

▷ 休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、館内整理日4日（木）

▷ 開館時間 午前10時～午後6時

▷ 展示 「平和を考える」＝7月5日～9月4日

日生図書館

開室日	日曜日＝7・14・21・28日
	水曜日＝3・10・17・24・31日
開室時間	金曜日＝5・12・19・26日
	土曜日＝6・13・20・27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

※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	6日（土）	童謡など 出演＝ひばり
絵本の時間	11・18・ 25日（木）	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
おはなし おはなし	13日（土）	語りなど 出演＝やまばと・KIDS
おはなし会	20日（土）	絵本の読み聞かせ 出演＝図書館職員
ゆめっこ劇場	27日（土）	かみしばい 出演＝ポテト



こんな本 いかが？

夏の楽しみのひとつ、キャンプ。始めるための入門書やキャンプした気分になれる本を紹介します。「BE-PAL」（小学館）などのアウトドア雑誌も図書館にあります。

山猫たんけん隊
松岡達英／作 偕成社
小学生科学部の子どもたちが、山猫にあうため沖縄の西表島でキャンプをしながら島を探検する様子を描いた絵本。先生は見守り役に徹し、テント作りも料理も夜の探検をするのも子どもたち。まるで、十五少年漂流記のような1日を過ごします。マンガのコマ割りのような絵で、キャンプのポイントや西表島の自然についても詳しく紹介されています。【中学年・32ページ】

緑のサバイバル
糸山秋子／著 講談社
芥川賞作家である著者が40歳で始めた「一月一回一人キャンプ」への挑戦。地元群馬を中心に、キャンプ場だけでなく氷上や出版社の屋上、友人の庭先まで、あらゆる場所での野宿する様子が様々な文体で描かれます。地味でテンションの低いアウトドアが好きという著者ならではの、食事と酒を楽しむゆるいキャンプスタイルが楽しいです。【一般・227ページ】

くんちゃんのもりのキャンプ
ドロー・マリノ／作 まさきりこ／訳 ペンギン社
いとこに誘われ、ふたりで森のキャンプに出かけたこぐまのくんちゃん。道の途中で出会った鳥たちに巣作りや泳ぎ方などを教わったくんちゃんは、キャンプで真似してみますがうまくいかず、いとこに助けられます。でもその帰り道、分かれ道にさしかかったとき、活躍したのはいくちゃんの方でした。【幼児・36ページ】

新しいキャンプの教科書
STEP CAMP／監修 池田書店
これからキャンプを始める人のために、必要な基礎知識やアイデアを丁寧に紹介した入門書ですが、特徴的なのは、イラストとカラー写真の豊富さ。たき火やおいしそうなアウトドア料理、親子での自然遊びなど、肩の力を抜いたキャンプの楽しみ方が伝わってきます。週末、自然とふれあいたくなる1冊。【一般・143ページ】

