



★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（健康づくり室）
（☎766－1000）

◎食育・健康講座（いずみ会リーダー養成講座）

▷とき 開講式＝5月28日（火）9:30～12:30 通常講座＝5～12月で全14回（月2回程度）9:30～12:30 閉講式＝12月

▷ところ 県伊丹健康福祉事務所ほか

▷対象 町内在住で健康や生活に関心が高く、ボランティア活動に意欲のある人

▷内容 健康づくりや食育推進、ボランティア活動などについての講義・グループワー

ク、調理実習など

▷定員 20人（先着順）

▷参加費 テキスト代2,000円※別途、調理実習材料費実費負担あり

▷申込み・問合せ 5月17日までに電話で同事務所健康管理課（☎785－7861）



◎集団健診（検診）の申し込みについて

集団健診（検診）受診を希望する人は、「2019年度特定健診・健康診査・がん検診・集団健診申込書」の希望する検診に○をして、同封の封筒で郵送または持参してください。申し込み期日後、1～2カ月で日程のご案内を送付します。

※申し込みが期日を過ぎた場合も受け付けできますが日程のご案内が遅れます

▷申込期日 4月15日

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歳の人 平成32（2020）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

「えっ、まさか」の血管の病気

心筋梗塞を起こした患者さんやご家族が一命をとりとめた後によく言われるのが、「えっ、まさか、私が、信じられない」「昨日まで元気だったのに」という言葉です。皆さんが驚くのは、命にかかわる心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気は、元気にしている人に突然起こるという特徴があるからです。

では、はたして予期せぬ出来事だったのでしょうか？実は以前から、血圧、血糖値、コレステロール値は高かったが、

「症状もないし、血圧も少し高い方が調子が良いし、薬は飲みたくない」との思いから、ほったらかしにしていた人が多いのです。

血管の病気（動脈硬化）の原因である高血圧、糖尿病、悪玉コレステロールは、心筋梗塞や脳梗塞を起こすまでは症状はありません。そのため「静かなる殺し屋」と呼ばれる恐ろしい病気なのです。

健康で長生きをするためには、柔軟性のあるしなやかな血管を維持することが重要

です。そのためには塩分を制限すること。青魚に含まれるEPAなどの食事を摂ることや適度な運動をすること、必要に応じて薬を服用することも大切です。十分なEPAが取れているかは血液検査でわかります。血管年齢も知ることができます。自分の血管の状態を知ること、早いうちから予防し皆さんが元気で長生きされることを願っています。

植田循環器内科クリニック
院長 植田 充典

* 乳幼児健康診査 *

★印…予約・申込が必要・毎月1日（土・日・祝日の場合は翌日）から受付開始

種 別	内 容	とき・受付時間・ところ	保健センター
3・4カ月児健康診査	平成30年11月6日～平成31年1月2日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	17日（水）13:15～14:15	
3歳児健康診査	平成28年2月2日～平成28年4月4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（木）13:00～14:15	
★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（定員10組）	9日（火）9:30～11:30 個別に時間指定します。	
★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（定員10組程度）	23日（火）10:00～11:30	
母親学級	1回目 妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操 2回目 歯の健康、栄養指導 3回目 育児に関すること、沐浴実習（両親で参加いただけます）	3日（水） 10日（水）13:15～13:30 24日（水）	

* 検診・相談など *

種 別	内 容	とき・受付時間・ところ	保健センター
★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）12:15～13:15	

* 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）※事前に申請が必要です。
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）



ブロッコリーとグレープフルーツの ビタミンCたっぷりサラダ

(エネルギー 104kcal、食塩相当 0.7 g)



ビタミンCには、体内にあるアレ르기物質のヒスタミンを減らす働きがあり、くしゃみや鼻水の症状を和らげる効果が期待できます。花粉症に悩む人が増えるこの時期、ビタミンC含有量の多いブロッコリーとグレープフルーツを使ったサラダはいかがですか？

手作りの野菜ドレッシングとトッピングのクルミで免疫力もアップ。おいしく食べて免

疫力を高め、花粉症を改善しましょう！

【材料（4人分）】

ブロッコリー 1株、グレープフルーツ 1個、
レタス 4枚、A（玉ねぎ 1/4個、人参 1/5本、
セロリ 1/2本、サラダ油 大さじ1、酢 大さじ2、
塩 小さじ 1/2、こしょう 少々）、クルミ 適宜

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹で、ざるにあげて冷ます。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②グレープフルーツは皮をむいて袋から出し、食べやすい大きさにちぎる。
- ③Aの野菜は一口大に切り、その他の材料とともにミキサーで攪拌する。
- ④①②を③のドレッシングで和える。お好みで砕いたクルミをのせる。

～朝の果物は金～

「朝の果物は金」ということわざを知っていますか？朝果物を食べることによって、寝ている間に汗などで失った水分を補い、エネルギー源となる糖質を摂取することができます。朝の果物で、脳と身体を目覚めさせ、元気よく1日をはじめましょう。

▷問合せ 保健センター（☎ 766 - 1000）



としかん通信

▷問合せ 図書館（☎ 766 - 3238）

▷休館日 毎週月曜日、館内整理日4日（木）
※29日（月）は開館、ゴールデンウィーク中の日程は13ページ

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 さよなら平成～30年をふりかえる～

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）	語りなど 出演＝やまばと・KIDS

※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

日生図書館

開室日 日曜日＝7・14・21・28日
水曜日＝3・10・17・24日
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



イナくるっと号巡回予定	コース	ステーション名	曜日	時間帯	巡回日				
					4月	5月	6月	7月	8月
	A	杉生自治会館	水	14:10～14:30	3	8	5	3	7
		柏原公民館		14:45～15:00					
		旭ヶ丘ひまわり公園		15:30～16:00					
	B	朽原公会堂	水	14:10～14:30	10	15	12	10	21
		消防署北出張所		14:55～15:15					
		アイディタウン入口		15:40～16:00					
	C	楊津小学校	火	13:40～15:30	23	21	18	2	未定
	D	大島小学校	金	13:25～15:20	19	24	21	12	未定
E	荘苑自治会館前	木	15:40～16:30	25	23	27	25	22	
F	東山自治会東山公園	金	14:00～14:30	26	31	28	26	23	
	伏見池公園前		15:15～16:00						

※4月から一部のコースで巡回時間を変更しています

こんな本 いかが？

1885年4月18日、現在の特許法の前身である専売特許条例が公布されたことから、この日は「発明の日」。発明をテーマにした本を紹介します。

「いたいっ！」がうんだ大発明 ばんそうこうたんじょうものがたり

バリー・ウィッテンシュタイン／文 クリス・スー／絵
こだまともこ／訳 光村教育図書

今から100年ほど前、ぶきっちょな奥さんが料理のたびにケガをするのを心配したアールさんは、1人で手当てできるばんそうこうを考えだします。やさしさから生まれたその救急ばんそうこうが、どうやって製品化され世界中に広まっていったのか。わかりやすく絵本仕立てで紹介した本。【低学年～・32ページ】



ややっ、ひらめいた！ 奇想天外発明百科

マウゴジャタ・ミチエスカ／文 アレクサンドラ・ミジェリン
スカ&ダニエル・ミジェリンスキ／絵 阿部優子／訳 徳間書店

古代ギリシアの自動ドアから3Dプリンタで作る月面基地まで、古今東西のユニークな発明アイデアを楽しめるイラスト入りで紹介。一見何のために？と思うような発明や発想だけで終わってしまったものもありますが、試行錯誤を繰り返してきた人間の想像力と情熱が伝わってきます。子どもから大人まで楽しめる1冊。【高学年～・122ページ】

