



お知らせ

◎医師・看護師などの籍登録・就業実態調査

医師・歯科医師・看護師などの就業場所、登録年月日、年齢などによる分布を明らかにし、厚生労働行政の基礎資料を得るため、12月31日現在を基準日とする実態調査を行います。

▶**申込・問合せ** 1月16日までに職場または県伊丹健康福祉事務所で配布する届出用紙(厚生労働省・県ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、同事務所健康管理課へ提出(☎785－2371)

◎**冬のヘルスアップ教室**
寒い冬、室内でできる運動を紹介します。

▶**とき** 2月6・13・20・27日いずれも月曜日午後1時30分～3時

▶**定員** 先着12人

▶**参加費** 無料

▶**申込・問合せ** 同センター

◎男の料理教室

▶**とき** 2月2・9日いずれも木曜日 午前10時～午後1時、2回コース

▶**対象者** 町内在住の男性

▶**テーマ** 町の特産品を使った料理

▶**定員** 先着16人

▶**参加費** 初回に1,000円

▶**持ち物** エプロン・タオル・三角巾・筆記用具

▶**申込・問合せ** 1月4～20日にいずみ会事務局(同センター内)



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22年4月2日～平成23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(平成28年4月1日以降生まれの児)
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29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

睡眠時無呼吸症候群とマウスピース

日本呼吸器学会によると、日本人でいびきを習慣的にかく人は2,000万人以上、そのうち約10%の200万人が寝ている間に何十回も数十秒間呼吸が止まってしまう、睡眠時無呼吸症候群であるといわれています。

いびきをかいているのは眠りが浅い証拠で、日中に眠気をもたらし、仕事の能率低下や居眠り運転事故を引き起こすなど、社会生活に様々な支障をきたすことがあります。長期にわたっていびきをかいていたり、無呼吸が続くと、

高血圧、不整脈、心臓病、脳梗塞などを誘発したり、記憶力や思考力の低下を招きます。習慣的にいびきをかいている人は一刻も早く診断を受けることをお勧めします。

代表的な治療法としては、減量、扁桃の手術、鼻の手術、鼻からマスクで空気を流す治療(CPAP療法)、眠る時にマウスピース(スリープスプリント)を装着する治療などの方法があります。

一般的に、マスクを装着する方法は、中等度以上の睡眠時無呼吸症候群の人に最も適

しています。マウスピースは、軽度から中等度の方に最も適しています。マウスピースを使用することで、多くの人にいびきの改善もみられます。

マウスピースは健康保険適応ですが、病院での検査の結果、睡眠時無呼吸症候群と診断されること、医師の治療依頼(紹介状)があることが適応の条件となっています。詳しくは、かかりつけの歯科医院にお問い合わせください。

(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28年2月10日～平成28年4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	保健センター
1歳6カ月児健康診査	平成27年4月16日～平成27年6月17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)	10日(火) 9:30～11:30	
あいあい教室	平成26年9月17日～平成26年11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)	24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名) 肝炎ウイルス検査(料金:1,000円 定員:10名)	20日(金) 12:15～13:15	保健センター
★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	25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)※事前に申請が必要です。
成人歯科検診	今年度、満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象として、誕生月に「歯科検診受診券」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(検診無料)。
妊婦歯科検診	妊婦健康診査助成申請された妊婦を対象に「妊婦歯科検診受診券」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(検診無料)。
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、9:30～17:30)】



あっさり肉団子のスープ煮

(エネルギー 257kcal、塩分 2.5 g)

鍋料理や炒め物、薬味など、料理の名脇役的存在である「ねぎ」。ねぎは、栄養価が高く、葉の部分にβ-カロテンが多く、茎の部分にビタミンCが多く含まれます。独特の強い香をつくる硫化アリルという成分には、糖質がエネルギーになる時に必要なビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉や牛肉と一緒に食べると効果的です。硫化アリルは、血液をサラサラにし、血行を良くして体を温める働きもあります。今が旬のねぎを肉団子のスープ煮でいただきます。



【材料 (4人分)】

肉団子 = 豚ひき肉 300 g、塩 小さじ 1/2、酒 大さじ 1、溶き卵 1 個、しょうが汁 小さじ 2、片栗粉 小さじ 2、白菜 1/4 株、白ね

ぎ 1 本、生しいたけ 4 枚、春雨 50g
スープ = 鶏がらスープの素 小さじ 1、水 4 カップ、塩 小さじ 1/2、しょうゆ 小さじ 2、酒 小さじ 2、こしょう 少々

【作り方】

- ①白菜は 4cm に切り、白ねぎは斜め細切り。生しいたけは軸を取って、薄切り。
- ②ボールに肉団子の材料を入れてよく練って、団子状に丸めておく。
- ③春雨は熱湯につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- ④鍋にスープの材料と①を入れて、火にかける。
- ⑤煮立ったら、②を加えて蓋をし、弱めの中火で 10 ～ 15 分程煮る。
- ⑥③の春雨を加え、5 分程煮て味をなじませる。お好みで、ごま油を少量 (分量外) 加える。

毎月 17 日を町の食育推進デー「いなの日」と定めています。「いなの日」には、家族みんなでおいしいごはん (米) を朝・昼・夕の三食とも食べましょう!

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)

電話会社のふりをした強引なセールスに注意!

数日前、大手電話会社の社員のふりをした電話勧誘があった。業者は、電話通話料やインターネット料金、接続料が安くなることを強調し、しつこく勧誘をしてきた。ただし料金を安くするには、現在の契約会社からの移行手数料として 3,500 円が掛かる上、3 年以内に解約すると 3 万円の解約金も掛かるとのこと。あまりにもしつこく強引なセールスが怖かったので、電話ですぐに承諾をしてしまった。書類が届いてから断ろうと考えていたら「この電話で契約成立となります」と言われた。(60 歳代・女性)

【回答】

大手電話会社の社員を騙った電話勧誘の事例が多数発生しています。

中には、口先だけで安いように見せかけたり、高額な解約料で強引に契約をさせるといった業者も少なくありません。

電話ですぐに決断して契約せず、業者の部署

名、担当者名、連絡先、説明の内容を記録し、現在契約している業者や他社と比較してじっくり検討することが重要です。

少しでもおかしいなと思われる場合は、消費生活相談コーナーへご相談ください。



LINE スタンプ「いなぼう」より

消費生活出前講座のご案内

町内の地域団体などを対象に、出前講座を開催しています。講座では、消費生活トラブルの知識を深め、被害の未然防止策や適切な対処法を身につけられるよう、消費生活相談員がわかりやすく説明します。地域やグループの勉強会、職場内の学習会、学校行事などでぜひご利用ください!

▶対象 町内の 5 人以上の団体・グループなど

▶費用 無料

図書館の催し	と き	内 容
こどもの時間	7日 (土)	童謡 出演=ひばり
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
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)	人形劇 出演=ぼんた

※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

今年は酉年。「鶏」に関する本を紹介します。こどものコーナーでは、干支にまつわる絵本も展示していますので、あわせてご覧ください。

宮根宏明／作 横松桃子／絵 PHP 研究所
洋介の家は養鶏を営む近郊農家。町の中学に入り、慣れない英語につまづいたり、サラーマン家庭の生徒たちとの生活の違いを痛切に感じたりと、焦りながらもニワトリの世話をする毎日。そんな中クラスメイトの智子から英語を教えてもらうことになり…。家と学校の問題に直面しながら成長していく少年の物語。養鶏の仕事も詳しく描写されています。【中学生】



ポール・ガルドン／作 谷川俊太郎／訳 童話館
むかし、ねこといぬとねずみとめんどりが小さな家に一緒に住んでいましたが、仕事をするのはめんどりばかり。他の 3 匹は手伝ってくれません。めんどりがひとり、小麦をまいて育てて粉にして、やっとおかしを焼きあげた時、いいにおいに皆が集まってきて…。くりかえしの言葉のリズムや、動物の表情が楽しい、爽快なお話です。【幼児】



としょかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

◆日生図書館◆
◎開室日
日曜日 8:00 - 15:00
水曜日 4:00 - 15:00
金曜日 6:00 - 15:00
土曜日 7:00 - 15:00
◎開室時間 午前 10 時～午後 5 時 (土曜日は午後 0 時 30 分まで)

▽休館日 毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)、1 月 1 ～ 3 日、館内整理日 5 日 (木)
▽開館時間 午前 10 時～午後 6 時
▽展示 「365 日今日は何の日」 1 月 6 日～2 月 1 日

こんな本
いかが?

なぜニワトリは毎日卵を産むのか
鳥と人間のうんちく文化学

森誠／著 こぶし書房



市川宣子／作 さとうあや／絵 福音館書店
ケイゾウさんは幼稚園で飼われているにわとり。四月から新しくやってきたうさぎのみこや、園児たちに振り回される毎日です。そんなケイゾウさんからみた園での一年間を描いた、ユーモラスで温かいお話集。一つ一つのお話は短いのので、園児へ少しづつ読み聞かせするのも向いています。【低学年】

