



★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時間無料で対応  
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）受給者証の更新申請について

▷対象 有効期間が平成29年12月31日までの人  
▷受付期間 9月1日～11月24日（土・日・祝日を除く）  
▷その他 対象者には申請書類を郵送しています。届いていない人は連絡ください。  
▷問合せ 伊丹健康福祉事

務所地域保健課（☎ 785 - 7462）※ 8月28日からSRビル伊丹1階（伊丹市中央3 - 1 - 17）に事務所移転  
◎生涯骨太クッキング  
▷とき 9月19日（火）午前10時～午後1時30分  
▷対象 町内在住の成人  
▷定員 先着16人  
▷参加費 500円（実習材料費など）  
▷内容 ロコモティブシンドローム予防とカルシウムがたっぷりとれる料理の調理実

習と講話  
▷持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具  
▷申込・問合せ 9月13日までに、いずみ会事務局（保健センター内）



## 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23年4月2日～平成24年4月1日生まれて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30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。保健センターまで問い合わせください。	

## いきいき健康ライフ

### 安全・確実な処置には「服用する薬」の情報が重要

昨年9月に総務省が日本の総人口に占める65歳以上の割合を26.7%と発表したことにより、日本は「高齢化社会」から「超高齢社会」へと移行しました。高齢者＝有病者ではありませんが、日本人は世界の約40%の薬を消費しているという説もあります。また、何かとストレスの多い社会で、若い世代が薬やサプリメントを服用することも多くなっています。

さて、歯周病が妊娠に及ぼす影響を始めとして、最近では口腔ケアによる誤嚥性肺炎

の予防、歯周病治療による糖尿病の改善などとも言われ、口腔機能（咀嚼・嚥下）や口腔内環境と全身状態との相互関係が以前にもまして言われるようになってきており、全身状態が口腔内に及ぼす影響も大です。歯科治療において全身状態を把握・考慮することにより、より安全かつ確実な処置を行うことが可能となります。全身状態を把握する手段として、服用されている薬は重要な情報の一つです。高血圧の薬、糖尿病の薬と言っても使用されている薬の種類

は多種多様です。現状維持のために何種類の薬がどのような組み合わせで処方されているのかを知るだけでも、全身状態をある程度知ることができます。それを考慮した上での、歯科治療はより一層効果をもたらすと考えられます。

より適切な診療を受けていただくために、受診される際には、ぜひお薬手帳などの情報をお持ちになってください。（一社）川西歯科医師会



### \* 乳幼児健康診査 \*

種 別	内 容	とき・受付時間・ところ	保健センター
9・10カ月児健康診査	平成28年10月13日～平成28年12月6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	21日(木) 13:15～14:15	
1歳6カ月児健康診査	平成27年12月19日～平成28年2月19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	20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）	12日(火) 9:30～11:30	
あいあい教室	平成27年5月20日～平成27年7月13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	14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）	26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	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名） 肝炎ウイルス検査（料金：1,000円 定員：10名）	22日(金) 12:15～13:15	
★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	6日(水) 14:00～	
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	14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・75・80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）】





## なすと玉ねぎの南蛮漬け

(エネルギー 167kcal、食塩相当量 1.3 g)

秋なすは特に味がよいことや、体を冷やす食材と言われることから、「秋なすは嫁に食わすな」という言い伝えがあります。なすは9割以上が水分で、利尿作用のあるカリウムを含み、夏の暑さで弱った体を冷まし、体力を回復させる働きがあると言われています。今回紹介するのは、旬のなすと玉ねぎを使った南蛮漬け。疲労回復効果が期待できるお酢は、さっぱりとした味わいです。作りたてもおいしいですが、作り置きができ常備菜にもなります。なすの皮の紫色はナスニンという色素成分で、ポリフェノールの一種です。発がんや老化の抑制など様々な効果が期待できますので、なすの皮はむかずに食べるのがおすすめです。残暑が続くこの時期を健やかに過ごしましょう。



### 【材料 (4人分)】

なす 4本、玉ねぎ 1/2 個、A (酢 大さじ 3、しょうゆ 大さじ 2、砂糖 大さじ 2、ラー油 お好みで少々)、ごま油 大さじ 4、青ねぎ 4本

### 【作り方】

- ①なすは縦半分に切り、表面に切り込みを入れ、水にさらしてアクをぬく。
- ②玉ねぎは皮をむいて、横にスライスする。
- ③青ねぎは小口切りにする。
- ④バットに A と②を入れ、軽く混ぜる。
- ⑤キッチンペーパーなどで①のなすの水気をしっかりとふき取る。
- ⑥フライパンにごま油を入れて熱し、⑤のなすを揚げ焼きにする。
- ⑦熱いうちに、④のバットに入れて漬ける。器に盛り青ねぎを散らす。

**9月**は食生活改善普及運動・健康増進普及月間～食事をおいしく、バランスよく～多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。この機会に日ごろの食生活を見直しましょう。

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)

### 最近の消費者トラブル in 猪名川町

#### ①格安ツアー旅行会社の破産

友人と海外旅行を計画。一番安く、よく新聞広告が出ている有名な旅行会社のツアーに昨年 12 月に申し込んだ。今年 3 月中旬に旅行会社から連絡があり、特典のためと月末までの現金一括送金を勧められ、合計約 40 万円を指定口座に送金した。ところが 3 月下旬に同社が破産申請をしたと報道され、心配になった。

#### ②音楽コンサートの開催中止

5 月末開催の音楽コンサートのチケットを直接興行会社に申し込み、代金を振り込んだ。ところが開催 1 週間前になってコンサート中止の発表を知った。主催者はチケット代金を返金すると言っているが、興行会社には電話もつながらず不安だ。

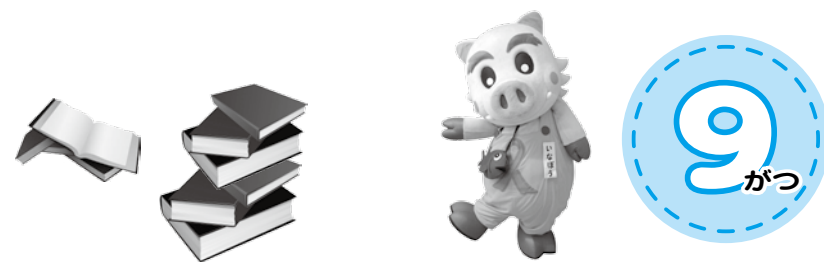
#### ③エステ脱毛サロンチェーン店の倒産

電車の吊り広告や雑誌の宣伝広告を見て地

元の脱毛サロンのチェーン店に行き、12 回 30 万円の契約をした。あと 5 回くらい脱毛サービスが残っていた今年 2 月ごろ、弁護士から事業者が閉店、自己破産したという封書が届いた。他店に聞くと休業したのはチェーンのうち 2 店のみだが、他の店で残りのサービスを受けることはできないと言われた。

【対策】 これら3つはいずれも想定できなかった事例かもしれません。クレジットカード払いの場合は、全額または一部が払い戻しされた事例があります。また、一部のチケット支払い決済会社を通じてコンサートのチケット代金を支払った場合に払い戻されたという事例もあります。

契約の際は、事前に事業会社や興行会社の経営状況や評判などをよく調べましょう。想定外のトラブルを避けるために、これらの事例も参考にしてください。



## としょかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

催し	とき	内容
こどもの時間	2日 (土)	ミニ人形劇 出演＝ぼんた
おはなし おはなし	9日 (土)	語りなど 出演＝やまばと・KID'S
絵本の時間	14・21・28 日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
おはなし会	16・30日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演＝図書館職員
ゆめっこ 劇場	23日 (土・祝)	かみしばい 出演＝ポテト

※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

### ◆日生図書室◆

◎開室日  
日曜日＝3・10・17・24日  
水曜日＝6・13・20・27日  
金曜日＝1・8・15・22・29日  
土曜日＝2・9・16・30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)

開館時間 午前10時～午後6時  
休館 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、館内整理日7日(木)  
◆展示「いつまでもイキイキ・オトナの生き方再発見」9月8日(金)～10月4日(水)

## こんな本 いかが?

### 365日 日本一周絶景の旅

TABIPPO/編 いろは出版



1月1日の富士山から12月31日の知恩院の除夜の鐘まで、全国365カ所の四季折々の絶景を集めた色彩豊かな写真集。日本の素敵な景色が再発見できます。それぞれの絶景が見られるベストタイム付きなので、次の旅行のヒントにも。「365日世界一周絶景の旅」もあります。「一般」

### 世界130カ国自転車旅行

中西大輔/著 文藝春秋



自転車1台で日本を離れ、気がつけば11年余りで地球を2周! 300回以上パンクを繰り返しながら、「警察のお世話」になったり、親切な人々に出会ったりして、700万円の世界の旅を続けたサイクリストの体験記。植村直己冒険賞も受賞した著者は、川西市出身。川西北陵高等学校への片道10キロの自転車通学の思い出も語られています。「一般」

### 新訳 ほらふき男爵の冒険

ビュルガー/編 石崎洋司/訳 片浦/絵 集英社みらい文庫



目から飛び出た火花で銃に火をつけ、サフランボの種を弾にして獲物を撃つ!? 「ほらふき男爵」ことドイツのミュンヒハウゼン男爵が語る、世界を巡った奇想天外な冒険の数々。18世紀に実在した人物の冒険譚を原型としたこの話は、様々なアレンジされて世界中に広がっています。この新訳版は子どもが気軽に読める1冊。あまりの大ぼらぶりに、思わずつつこみたくなるかも。「中学年」

### せんをたどってせかいいつしゅう

ローラ・ユンクヴィスト/作 ふしみさを/訳 講談社



表紙からつながる一本の線を指でたどっていくと、暑い国、寒い国、砂漠の国、地球の様々な地域の動物たちと次々出会いながら、線に導かれて最後はなんと宇宙まで! 世界はつながっているということが実感できる一筆書きの絵本。各地の動植物の説明や、世界地図のページもあるので、世界について親子でふれるきっかけにもなります。「幼児」