



情報
ポ
ケ
ット

お
知
ら
せ

イ
ベ
ン
ト

子
育
て

健
康
づ
く
り

瞬
の
相
談
室
(と
き
め
き)

い
く
な
ご
は
ん
通
信

お知らせ

◎献血にご協力ください!

▷とき 8月30日(火) 午前10時10分～正午、午後1時15分～4時

▷ところ 役場ロビー

※詳細は町ホームページ



◎休日などの応急診療のご案内

休日(一部夜間帯を含む)の応急診療の受け入れ先は下記のとおりです。必ず事前に電話で確認のうえご利用ください。※詳細は町ホームページ



①阪神北広域こども急病センター(伊丹・☎ 770 - 9988) = 小児科(15歳以下、高校

生は除く) ②川西市応急診療所(川西・☎ 759 - 8711) = 内科(15歳以上、中学生は除く)

③川西市ふれあい歯科診療所(川西・☎ 758 - 7388) = 歯科(応急診療のみ)

④休日夜間急病診療所(尼崎・☎ 06 - 6436 - 8701) = 耳鼻咽喉科・眼科

▷その他 電話が繋がらない場合は、次の問い合わせダイヤルを活用ください

◆受診に迷った場合は「いながわ健康・医療相談ほっとライン24、☎ 0120 - 024 - 995」

◆受診可能な病院の問い合わせは「町消防本部、☎ 766 - 0119」、「テレホンガイド(病院情報・災害情報)、☎ 766 - 8484」



保健だより



種別	内容
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 「80GO 運動」 ご存じですか?

80GO 運動とは「80歳になっても外出している」という意味です。これは、「フレイル」と「ロコモ」を克服し健康寿命を延伸するため、日本医学会連合が肝いりで提唱した運動のことです。

そもそもフレイルとは何でしょうか?フレイルとは、健常な状態と要介護状態の間の状態であり、①体重減少 ②疲れやすい ③活動量減少 ④筋力低下 ⑤動作の緩慢という徴候が、3つ以上あてはまる状態をいいます。

また、ロコモとは運動器疾患により移動機能の低下をきたす状態をいいます。

一般的にフレイルは65歳以上を対象とし、高齢者の健康加療を取り入れたものであ

り、ロコモは高齢者のみならず、小児期からの運動器の状態をも含めます。

よって、80GO 運動では小児期から高齢期までのすべてのステージに応じた対応が必要となります。具体的には、小児期の食育や運動習慣教育、個人にあった最適な栄養管理、ロコモの早期発見と対策、認知症やうつ病への包括的対策などです。80歳での歩行速度の目安は10秒で11mです。これはおおよそ横断歩道を渡りきる速度になります。

人生100年時代を見据え、自分の足で歩けるといふ幸福を実感できることが真の健康長寿といえます。

こたけ整形外科クリニック 院長 小竹 俊郎

★印…予約・申込が必要 ※いなすくサロンは20ページ

種別	内容	受付時間・ところ
乳幼児健康診査	3・4カ月児健康診査 令和4年3月1日～同年5月2日生まれの人 ※身体計測、診察など	17日(水) 13:15～14:45
3歳児健康診査	令和元年5月14日～同年6月23日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科健診など	18日(木) 13:15～14:45
★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	9日(火) 9:30～11:30
★もぐもぐ食事相談	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	23日(火) 10:00～11:30
★母親学級 ※7日前までに要申込、パートナーと参加可	赤ちゃんと育児・産後の話、沐浴実習、妊婦体験	29日(月) 13:15～13:30
★健康相談	血圧測定、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) 13:30～14:15
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	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)	

★★★ 阪神北広域こども急病センター

子どもの急病に休日夜間の診療で対応 (☎ 770・9988)

★★★