

市政情報  
業務日程  
カレンダー  
求人・募集  
案内セミナー  
発表・鑑賞  
スポーツ  
健康図書館  
相談の案内  
高齢者福祉  
子育て  
ニュース

**歯**の話  
意外と知らない

川西市歯科医師会ホームページ  
http://kda8020.com/  
噛むかむカミング健康づくり

**12月 健康カレンダー**

保健センター ☎(758) 4721 (\*項目に色のついてる検・健診は、1年度に1回の受診となります)

項目	対象	日	受付時間	内容
半日人間ドック ※オプション検査あり	18歳以上	月・火曜日	9:00~9:30	14日前までに予約を。市内34,800円、市外38,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。	12:45~14:20	問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査。一般健康診査は1,000円、特定健康診査は医療保険者が定める負担額。(予約制) ※特定健康診査の心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※30年3月31日までに40歳に達する人	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。	12:45~14:20	※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約を
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参	75歳以上など	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施		
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者やハイリスク者など			血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
前立腺がん検診②	50歳以上の男性			胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①② 結核検診	40歳以上 65歳以上			胸部X線撮影など。予約制
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃部X線撮影など。予約制。1,000円
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	直接センターへ。500円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:30	細胞診など。予約制。1,000円
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45~14:30	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診①	40歳以上の女性	7・21日(木)	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,000円

\*来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせてください(乳がん検診は隔年度受診のため、28年4月1日から29年3月31日までに受診した人は対象となりません)  
\*「半日人間ドック」は、40歳以上の市国民健康保険加入市民、75歳以上などの後期高齢者医療制度保険加入市民には、料金の一部助成制度があります。予約時に助成の手続きを確認してください(オプション検査は助成対象外)  
①=世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出を  
②=満40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります(前立腺がん検診は満50~74歳)。健康保険証を持参  
※オプション検査の内容…胸部CT検査11,000円、骨密度検査1,000円(別途料金がかかります)

項目	対象	日	受付時間	内容
健康相談会	保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人	7日(木)・27日(水) 19日(火)	10:00 13:30、14:30	予約制。健診結果に基づき生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のために保健師・管理栄養士などが改善支援

予防歯科センター ☎(759) 3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	14日(木)	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	21日(木)	13:30~14:00	予約制

救急・休日診療(いずれも応急診療のみ)

施設名	診療科目	受付時間
応急診療所(保健センター) ☎(759)8711	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~11:30、13:00~16:30
ふれあい歯科診療所(ふれあいプラザ1階) ☎(758)7388	歯科	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~12:30
休日夜間急病診療所(尼崎市水堂町3-15-20) ☎06(6436)8701	眼科・耳鼻咽喉科	日曜・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

市立川西病院 ☎(794) 2321 ※30年3月末まで予約がいっぱいのため、キャンセル待ちとなります

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月~金曜日 ※いずれも予約は1カ月前までに同病院へ	一般健診コース 43,200円 生活習慣病コース 70,200円	(1)レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,320円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,400円③総合レディース検診8,640円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)12,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)30,240円(一般健診コース)24,840円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,400円 (5)骨密度測定2,160円

県伊丹健康福祉事務所(各相談窓口の電話へ予約を)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785) 7874	希望者	25日(月)	13:30~15:00	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785) 2371	希望者		随時	エイズなど性感染症の相談
専門栄養相談 ☎(785) 7861	希望者	25日(月)	13:30~15:30	難病・慢性疾患などの栄養食事相談
アルコール相談 ☎(785) 7874	希望者	13日(水)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

**歯ぐき痩せが招く根面むし歯**

30歳を過ぎるころから、歯ぐきの痩せが気になってきますね。歯ぐきが痩せると、歯の根の部分露出します。根は比較的軟らかいので、むし歯になりやすいのです。

目立つ部分はきれいなのに歯ぐきに近い部分がむし歯になった状態を、「根面むし歯」といいます。若い時に、歯医者さんから「硬くて丈夫な歯ですね」と褒められていた人も、うっかりすると「根面むし歯」になってしまいます。また、薬の複数服用、放射線治療、加齢によるドライマウスがその悪化に拍車を掛けます。

特徴は、あまり痛くないことと見つけにくい場所にできること。また、進行すると深く広がって、歯ぐきからの出血や唾液で、きちんとした治療が困難になることです。

**丁寧な歯磨きと健診で予防**

特に秋冬は、せきや喉のイガイガが気になってあめをチビチビダラダラなめる人もいますが、すぐ歯磨きしないと、あっという間に5本、6本同時に根面むし歯ができてしまいます。歯ぐきが下がってきたら、歯間ブラシと糸ようじも併用した丁寧な歯磨きをしましょう。8020(80歳で20本)を達成しても、むし歯ではがっかりです。かかりつけの歯科医院を決めること、そして3~6カ月の間隔で定期的な検診を受けることで、むし歯を早期発見できます。そうすれば、きちんとした治療が可能になり、お口の健康を保つことができます。(市歯科医師会)

根面むし歯が年々増えています！

**健康**

**アップデート!**  
**エイズのイメージを変えよう**

12月1日は「世界エイズデー」です。HIVに感染しても、早期発見・治療の継続でエイズの発症を防ぐことができます。

県ではHIV検査(無料・匿名)を実施。希望者は、感染の機会から12週目以降に、近隣の保健所で検査を受けてください。

なお、伊丹健康福祉事務所は、耐震工事のため30年10月ごろまで検査ができません。  
問 同事務所 ☎(785) 2371

**保健センター ☎(758) 4721**

【健康カレンダーについて】  
年末は検診などの日程が変更になる場合があります。詳しくは同センターへ。

【12月の献血日】  
血液が不足しています。献血に協力をお願いします。献血日 2日(土)午前10時半~正午、午後1時15分~4時・川西阪急前。9日(土)午前9時半~11時45分、午後1時~4時・多田グリーンハイッ第2自治

**会館**

**「健康運動体験教室」**

時12月21日(木)午後1時20分~3時半▽対医師から運動を許可されている人。体調により見学の場あり▽因基礎代謝の維持・向上の軽運動と話し▽定25人▽申 ☎12月1日(金)から

**「生活習慣病予防教室」**

テーマは「骨粗しょう症」と「おとなの歯と口の健康」。時12月25日(月)午後1時20分~3時半▽因簡単な病態の説明や食生活の話▽定30人▽申 ☎12月1日(金)から

**「ダンス」**

時12月8日(金)午後2時半~3時半・27日(水)午前10時半~11時半▽因総合体育館▽他タオルと飲み物、室内シューズ持参

**「保健相談」**

時12月6日(水)、30年1月10日(水)。いずれも午後1時半~3時▽因総合センター▽因血圧測定と健康相談  
「きんたくん健康体操リーダー」を派遣しています。



**中央図書館**

**クリスマス会**

時12月9日(土)午前11時から・就学前の子ども、午後2時半から・小学生▷因クリスマスにちなんだ絵本の読み聞かせなど

**図書の展示**

「人権の本—ジェンダーってなんだろう」をテーマに、性による差別と人権について書かれた図書を紹介します。

**バリアフリー上映会**

12月10日(日)午後2時から「深夜食堂」(119分)。日本語音声、字幕に加えて朗読ボランティア「R.T.かわにし」による音声ガイドを行います。

**かわにしぶくらぶ**

12月15日(金)午後6時から、お気に入りの本について語り、聞く読書イベントを開催します。

※年末年始の休館日と貸し出し冊数は、20ページに記載。

☎(755) 2424

希望するグループや団体などを募集します。  
市内で活動し、公共的な場所を準備できる団体▽他希望日時是要相談(希望に添えない場合あり)▽申 ☎保健セ

ンターに備え付けの申込書(市ホームページからダウンロード)に必要な事項を書き、〒666-0016・中央町12-2の保健センターへ▽申 ☎(758) 4721

医療法人 啓明会  
相原病院 附属 **プレストクリニック川西**

**乳がん検診**

●人間ドックや他院で「精密検査が必要」と言われた場合の**精密検査**もできます。  
-川西市の市民検診を受託しています- ●画像検査は**当日説明**いたします。

予約なしでも**当日診察可能**

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	○	-	○	-	-	隔週○
午後 14:00~16:30	-	-	○	-	-	-

●電話予約 ●平日午前9時~午後4時 **プレストクリニック川西** 検索  
**072-723-9012** 〒666-0015 川西市小花1丁目6-13  
イオンリカー&ビューティー川西店3F

相続・遺言・交通事故・離婚・投資被害・その他法律相談 広告

あなたの**困ったな問題**に**応えます**

親しみやすさが**ポイント**

**北摂中央法律事務所**  
☎072-755-2812

〒666-0015 川西市小花1-9-1あさのビル2F  
代表弁護士/井上 伸(兵庫県弁護士会)  
弁護士/鳥山直美(兵庫県弁護士会)

初回相談料**無料**

土日・夜間・相談対応可(事前予約制)

提携 ☐あります。詳しくはHP・お電話で。