

**健康**

**歯と口の健康セミナー**

テーマは「口の恐ろしい病気「口腔がん」の予防と治療法」に力を入れて、口腔がんの早期発見のために。  
 11月30日(金)午前10時～11時半 予防歯科センター▽  
 成人▽ 市歯科医師会の藤本耕二さん▽ 30人▽ 10月1日(月)から同センターへ▽  
 (759) 3171

**市民医療フォーラム**  
 テーマは「伝えてますか？あなたの思い。聞いてますか？大切な人の言葉―終活を見据えて」。  
 11月10日(土)午後2時～4時半▽ 場みつなホール▽ 講師 医師の川島実さん▽ 内基調講演とパネルディスカッション▽ 480人▽ 他 保育・手話通訳あり。  
 要予約▽ 申込み 郵便 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業を10月31日(水)(必着)までに〒666-0016・中央町12-2の市医師会へ(市内の各病・医院で申し込み可)▽ 同 会 (759) 6950・

**保健センター**

(757) 5301  
 (758) 4721  
**10月の献血日**  
 13日(土)午前11時～午後3時・緑台小学校。21日(日)午前10時～午後0時半、1時半～3時半・川西北小学校。30日(火)午前10時～11時、午後0時15分～4時・東洋食品工業短期大学  
**Let's「きんたくん健幸体操」**  
 10月12日(金)午後2時半～3時半・24日(水)午前10時半～11時半▽ 総合体育館▽ タオルや飲み物、上履き持参  
**【健康運動体験教室】**  
 10月18日(木)午後1時20分～3時半▽ 医師の運動許可がある人。体調により見学の場合あり▽ 内基礎代謝の維持・向上の軽運動と話▽ 25人▽ 10月1日(月)から

**生活習慣病予防教室**

10月29日(月)・「糖尿病」  
 「おとなの歯と口の健康」をテーマに、簡単な病態の説明や食生活について②11月5日(月)・「メタボ予防・改善」  
 「おとなの歯と口の健康」をテーマに、検査値の見方など。いずれも午後1時20分～3時半

**中央図書館**

(755) 2424  
**図書展示**  
 「図書館の歩き方」をテーマに、図書館の有効活用について書かれた本を展示。  
**ビデオ映写会**  
 10月14日(日)「バチカン超時空の聖都市」(50分)。21日(日)「シャーロック・ズン3 VOL. 1」(86分)。いずれも午後2時から。  
**かわにしぶっくらぶ**  
 10月12日(金)午後6時から▷ 内お気に入りの本について語り・聞く読書イベント  
**読書週間行事**  
 10月27日(土)～11月9日(金)の読書週間に合わせ、次の通り開催します。  
**【図書リサイクル展】**  
 11月3日(祝)午前10時半～午後4時半(受け付けは午前10時～午後4時15分)▷ 場アステホール▷ 図書館カードを持っている人▷ 内役目を終えた図書・雑誌を譲ります▷ 内受け付け時に同カードの提示が必要。1回の受け付けで10点まで。先着順。持ち帰る袋持参  
**【おすすめ本の紹介】**  
 「図書館員のおすすめ本」を手作りポスターとともに紹介。  
**【こどもおはなしランド】**  
 11月3日(祝)午前11時から・未就学児、午後2時半から・小学生▷ 内おはなしボランティア「たんぼぼ」による絵本の読み聞かせ  
**【人形劇】**  
 10月28日(日)午後2時から▷ 小学生まで▷ 内「劇団くりの木」が「だっでだっのおばあさん」「ねずみさんのながいパン」を上演  
**【絵本の読み聞かせとふわふわマスコット作り】**  
 11月4日(日)午前11時から(受け付けは10時半から)▷ 内4歳程度～小学生向け。毛糸でうさぎのマスコットを作り、動物の出でくる絵本を読み聞かせ▷ 内20人▷ 内当日会場へ  
**館内整理日のお知らせ**  
 10月31日(水)は館内整理日のため休館します。

**【日曜検診】**

対象や費用などは、23ページの健康カレンダーを参照。  
 10月28日(日)午前9時～正午(受け付けは午前8時40分～10時半)▽ 内①特定健康診査②後期高齢者健康診査③肝炎ウイルス検診④前立腺がん検診⑤肺がん検診⑥胃がん検診

**【歯科健診】**

10月2・16・30日の火曜日。いずれも午後1時半～2時20分▽ 18歳以上▽ 内むし歯や歯肉の検診  
**【保健相談】**  
 10月3日(水)、11月7日(水)。いずれも午後1時半～3時▽

**【生活習慣病予防教室】**

10月28日(日)午後1時～2時半受け付け▽ 内①20歳以上・子宮頸がん検診②40歳以上・乳がん検診(2年に1回)▽ 各35人▽ 10月1日(月)から

**10月 健康カレンダー**

保健センター ☎(758) 4721 (※項目に色のついての検・健診は、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 ※31年3月31日までに40歳に達する人			
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	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上			胃部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①②	40歳以上の女性	11・25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、29年4月1日から30年3月31日までに受診した人は対象となります)  
 \*「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＝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	4日(木) 12日(金)	10:00	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
		16日(火)		

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	11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	25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(キセラ川西プラザ2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 ※10月1日(月)から12月分の予約を受け付け開始

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月～金曜日	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	22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	22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	10日(水)	13:00～15:00	精神保健福祉士による相談

**歯**  
意外と知らない

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

**たばくと歯周病の関係**

諸外国に比べると、日本人の喫煙率は高い状況にあり、約1,400万人が喫煙していると推測されるそうです。

たばこが体に良くないということは誰でも知っていますが、「喫煙が歯周病のリスクを高める」ということをご存知でしょうか。

たばこの煙には約200種類の有害物質が含まれます。体の中でたばこの煙が最初に通過するのが口であり、その影響を強く受けることになります。たばこを吸うと、口臭が強くなったり、ヤニで歯が汚れるだけではなく、歯周病にかかりやすく、かつひどくなりやすいのです。

喫煙により血管が縮まり、歯ぐきは酸欠や栄養不足状態になります。免疫機能も低下し、歯周病菌に対する抵抗力が落ちるので、歯周病の進行は加速することになります。

歯周病にかかっている、喫煙により歯ぐきの腫れや出血が起こりにくくなるため、気付かないまま進行してしまうことが多いのです。

直接たばこを吸わなくても、受動喫煙でも歯周病のリスクは高くなります。禁煙は、自分自身だけではなく、周囲の人たちの口の健康を守ることもになります。

喫煙経験がある人は、歯科医院での歯周病の検査を受けることをお勧めします。もし、歯周病が発見された場合は、継続的な治療や指導を受けることにより、改善を期待することができます。心当たりのある人は、かかりつけ歯科医に相談してください。

(市歯科医師会)

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

公民館

カレンダー

セミナー

健康

相談の案内

高齢者

子育て

コラム

ニュース

