

**健康**

**歯と口の健康セミナー**

テーマは「ずっと自分の歯でおいしく食べたいー歯を失う2大原因と失った後の方法とは」。

【9月26日(木)午前10時～11時】  
半▽場 予防歯科センター▽講  
市歯科医師会の村上雄一さん  
▽定30人▽申 ☎8月1日(木)  
から同センターへ▽問 ☎  
(759) 3171

保健センター  
☎(758) 4721

**【献血に多数の善意】**

市献血推進協議会が、7月6日に川西阪急北側で、川西・川西中央ライオンズクラブの協力で夏季献血キャンペーンを実施。街頭啓発と献血を呼び掛け、400名、96人、200名、7人の皆さんが、献血に協力しました。

**【8月の献血日】**

【8月4日(日)午前10時～正午、午後1時15分～4時・イズミヤ多田店。9日(金)午前10時～11時45分、午後1時～4時・川西市役所。10日(土)午前9時～11時45分、午後1時～4時・多田グリーンハイツ第2自治会館

国民健康保険加入者の皆さんへ  
**特定健診**を受けてみませんか  
対象者に受診券と指導利用券を送付

国民健康保険に加入している対象者に、「特定健診受診券」を8月31日(土)までに送付。また、健診の結果、特定保健指導の対象となった人に「特定保健指導利用券」を送付します。

いずれも有効期限があるため、届いた人はできるだけ早く医療機関などで受診してください。「特定健診受診券」は4月、6月、8月に発送しており、それぞれ有効期限は11月末、2年1月末、3月末です。「特定保健指導利用券」は毎月発送しており有効期限は3カ月後です。券が手元にない人や再発行が必要な人は国民健康保険課へ。

**特定健診**  
生活習慣病の原因であるメタボリックシンドロームに着眼した健診です。体重や腹囲の計測の他、血中の中性脂肪やコレステロールの量などを検査します。年1回受診してください。

**特定保健指導**  
健診の結果で対象となった人に対し、医師や保健師、栄養士が食生活や運動習慣などの見直しをサポートします。

問い合わせ 国民健康保険課 ☎(740) 2006

**【歯科健診】**  
8月6日(火)・20日(火)。いずれも午後1時半～2時20分▽対18歳以上▽内むし歯や歯肉の健診

**【保健相談】**  
8月7日(水)、9月4日(水)。いずれも午後1時半～3時▽場総合センター▽内血圧測定と健康相談

**【健康運動体験教室】**  
8月15日(木)午後1時20分～3時半▽内医師から運動を許可されている人▽内基礎代謝の維持・向上の軽運動など▽定25人▽申 ☎8月1日(木)から

**【生活習慣病予防教室】**  
8月26日(月) 脂質異常症。30日(金)・メタボ予防と改善。いずれも午後1時20分～3時半▽定各30人▽他30日は希望者に食事診断あり▽申 ☎8月1日(木)から

**【がん講演会】**  
8月29日(木)午後1時半～3時半▽場アステホール▽講内兵庫医科大学特別招聘教授の藤元治朗さん。「肝臓がん治療の現況と新しい治療法展望」、同大学教授の三輪洋人さん。「胃がんと食道がん」予防と治療の最前線」▽定150人(健康大学受講者除く)▽他筆記用具持参▽申 ☎当日会場へ

**8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、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3万4,800円、市外3万8,800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 ※2年3月31日までに40歳に達する人			※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(65～74歳の後期高齢者被保険者を含む)			
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			胸部X線撮影など。予約制。1,000円
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	8・22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ください(乳がん検診は隔年度受診のため、平成30年4月1日から31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＝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1万1,000円、胃カメラ検査3,000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	1日(木)・9日(金) 20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	8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	22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 ※毎月最初の診療日から、翌々月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～木曜日	一般健診コース 4万3,200円 生活習慣病コース 7万,200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)1万2,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)3万,240円(一般健診コース)2万4,840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(各窓口)に電話で予約が必要)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785) 7874	希望者	26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	7・28日(木)	9:00～9:45	エイズ、肝炎(B型、C型)検査
専門栄養相談 ☎(785) 7861	希望者	26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	なし	13:30～15:00	精神保健福祉士による相談

**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

**ストレスも原因の一つ**

ドライマウスとは、何らかの原因で唾液が減る症状のことで、罹患者は全国で800万～3,000万人といわれています。

原因としては、薬の副作用(抗うつ剤や血圧降下剤、アレルギーの薬などは、唾液の分泌を抑えるものがあります)や加齢などの理由が挙げられます。また、かむ回数の減少やかむ力の低下、口呼吸、飲酒・喫煙などの生活習慣、ストレス(副交感神経の働きが悪くなるため唾液の分泌が減少)なども理由の一つです。他の病気(シェーグレン症候群、糖尿病などの症状)の可能性もあります。

ドライマウスになると、むし歯菌や歯周病菌の増殖が活発になってむし歯や歯周病になりやすくなる、粘膜の保護がされにくくなり舌の痛みや口内炎が起きやすくなる、ということが起こりやすくなります。また、物が飲み込みにくくなったり、唾液の殺菌効果が減り雑菌が増え口臭の原因となったり、味覚を感じる舌の味蕾がダメージを受け、味覚障害になったりします。

**原因を突き止めてから改善**

治療法としては、原因を突き止めた上で、薬の変更や量を減らしたり、ゆっくりよくかむ習慣をつけたり、リラックスする時間をもうけることが大切です。また、唾液腺を刺激するマッサージをする、水分を多く摂る、人口唾液(保湿液)を使用する、鼻呼吸をする、加湿マスクをするなども効果的です。

口が乾くと思ったら、歯科医院で相談してみてください。

(市歯科医師会)

**口が乾く「ドライマウス」**

市政情報

求人・募集

公民館

発表・鑑賞

カレンダー

スポーツ

健康

相談の案内

福祉

子育て

コラム

ニュース

**シニアの方必見!** 兵庫労働局委託 高齢者活躍人材確保育成事業

**清掃スタッフ講習会**

清掃の基本と場所別掃除のテクニックを学べる**無料の講習**です!

整理収納アドバイザー2級の資格も合わせて取得できます

お問い合せ先  
主催 (公社)兵庫県シルバー人材センター協会 ☎078-954-8807  
共催 (公社)川西市シルバー人材センター ☎072-758-6234

定員10名 受講料無料!

内容: 清掃スタッフ講習会  
募集期間: 8月14日(水)～9月4日(水)  
講習期間: 9月13日(金)～9月20日(金)の内5日間  
場所: (公社)川西市シルバー人材センター  
応募資格: 60歳以上で、講習後にお住まい地域のシルバー人材センターへ入会を希望され、原則全日程を受講できる方

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは(株)ウィット ☎072(668)3275へ