

相談の案内

市政情報

求人・案内

福祉

公民館
スポーツ

健康

セミナー

高齢者

発表・鑑賞

子育て

コラム

ニュース



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

食べる時、昔から「よくかむように」と言われた経験があるのではないのでしょうか。「よくかむ」とは、実際のところどうということなのでしょう。

【唾液がよく出る】食べ物が口に入ると、脳への指令・筋肉の働きとともに、唾液が分泌されます。さらにかむ回数が増えると唾液の分泌量も増えていきます。

唾液は、細菌などを洗い流し、消化を助けるなど免疫作用が含まれ、むし歯予防にもなります。

【脳へ刺激がいく】記憶力や集中力を高めたり、脳を活性化したりすることで、食べすぎを防ぎます。また脂肪の分解代謝を促すことで肥満防止、リラックス効果もあると言われています。

【筋肉が働く】口周りの筋肉は目の下や頬の辺りの筋肉とつながっています。前歯でかんだり口を閉じたりすることで、表情筋が発達します。

【骨が成長する】かむ筋肉で重要なのは下の顎にある咬筋とこめかみの側頭筋です。かむことで筋肉が働き、血流も良くなり骨に刺激と栄養を送ります。6歳までに頭と中顔面の80%が成長し、10歳からは下の顎を中心に成長。女子は14歳くらい、男子は17歳くらいまで成長は続きます。この時期に骨に発育刺激と栄養を与える事が大切です。そうすれば顎の骨が成長し、歯の並ぶスペースができ、歯の生えかわりに役立ちます。

よくかむことで唾液が多く出て、脳に刺激がいき、活性化されます。筋肉が発育してより良い顔になり、顎の骨の成長にもつながります。これらの効果に期待してよくかみましょう。

(市歯科医師会)

食べ物はよくかみましょう

10月健康カレンダー

保健センター ☎072(758)4721 色のついている検(健)診は、1年度に1回の受診です。

項目	対象	日	受付時間	備考
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。 市内3万4,800円、市外3万8,800円
一般健康診査 健康保険証持参	18~39歳	火・金曜日		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・眼底検査などは、検査や問診などで条件を満たし、医師が必要と認める場合のみ実施。
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※6年3月31日までに40歳に達する人	※第1・3・5火曜日は無料 ※65歳以上の方はオーラルフレイルチェック(口の乾燥度など)を実施。	12:50~14:45	※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。
後期高齢者健康診査 後期高齢者医療被保険者証持参	75歳以上など (65~74歳の後期高齢者医療被保険者を含む)			
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診者など			血液検査など。予約制1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性			
肺がん検診	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制
胃がん検診	35歳以上	金曜日	9:00~10:45	胃部X線撮影など。予約制
大腸がん検診	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:00	直接センターへ
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	水曜日	13:15~14:15	細胞診など。予約制
乳がん検診	40歳以上の女性	木曜日 (月2回程度)	9:00~10:30 13:00~14:30	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:50~13:00	X線(デキサ法)検査、栄養相談予約制1,000円

※オプション検査の内容=胸部CT撮影検査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	備考
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	5日(木)・13日(金)	午前 予約時に決定	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に向けて支援します。
		17日(火)	午後 予約時に決定	

予防歯科センター ☎072(759)3171

項目	対象	日	受付時間	備考
歯科相談	希望者	19日(木)	13:30~14:30	予約制

川西リハビリテーション病院 ☎080(4714)3390

診療科目	受付時間	備考
小児科	月~金曜日 8:45~11:30 (祝日・年末年始を除く)	東畦野5-18-1

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
川西リハビリテーション病院(東畦野5-18-1) ☎080(4714)3390	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜日・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~11:30、13:00~15:30(要連絡)
ふれあい歯科診療所(キセラ川西プラザ2階) ☎072(758)7388	歯科	日曜日・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	日曜日・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3)9:00~翌朝5:30 土曜日 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

ふれあい歯科診療所での歯科診療など(予約は電話または窓口) ☎072(758)7388

事業名	実施日	受付時間	対象者
要介護高齢者歯科診療	木・土曜日	13:00~15:30	65歳以上の要介護者
障がい者(児)歯科診療	水・金曜日	13:00~15:30	一般の歯科医院での治療が困難な障がい者(児)

市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主催・主体は市で、受付時間は各施設の執務時間中です。

記号の意味 主催・主体 日時 場所 対象 講師 種目 費用 定員 その他
申し込み(郵便 電話 ファクス ウェブ・アプリ) E-mail 先着順 定員超過の場合は抽選 問い合わせ 電話番号 Faxファクス番号 ウェブ・アプリ E-mail

健康

健康寿命を延ばそう

イスに座ったままで無理なくできる体操や転倒予防体操を体験(お茶タイムあり)。

10月30日(月)午後1時半~3時 市民活動センター

15人 子さん

他 保育あり(1歳半以上の未就学児。先着8人。10月23日(月)までに予約)

申込 申込先住所、氏名、電話番号、メールアドレスを同センターへ

072(759)1826・072(759)1891・Fax 072(759)1891

info@gscakawanishi.jp

市民医療フォーラム

テーマは「どうする認知症 ―知って得するつながり―」

大阪大学大学院医学系研究科准教授の吉山顕次さんによる基調講演「認知症とその最新治療」とパネルディスカッション。

市医師会

11月11日(土)午後2時~4時半

場みつなかホール

定480人

他 手話通訳・託児ルームあり(要予約)

申込 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業を書き、10月31日(火)(必着)までに〒666-0016

中央町12-2の市医師会へ(各病医院へ市内・猪名川町内の窓口で申し込み可)

072(759)6950・072(757)5301

Fax 072(757)5301

まちかど薬局相談会

「薬と健康の週間」に合わせて、10月17日(火)~23日(月)に、各薬局で薬と健康についての相談会を開催。詳しくは、市薬剤師会ホームページ http://kawanishiyaku.or.jp/

市薬剤師会

072(756)7516

オープンセミナー

テーマは「食卓と庭でイチジクを楽しむ」。イチジクの調理法や家庭での栽培について。

11月3日(祝)午後1時半~4時

対面50人、オンライン100人(Zoomを利用)

同研究所ホームページから。対面の場合郵送可。はが

き(1人1枚)に住所、氏名、電話番号を書き、10月18日(水)(消印有効)までに〒666-0026・南花屋敷4-23-2の東洋食品研究所セミナー係へ

072(740)3300

https://www.shokoken.or.jp

保健センター

072(758)4721

むし歯や歯肉の検診。65歳以上の人は、オーラルフレイル(口の機能の衰え)を口の乾燥度や舌の動き、飲み込む力などで測定。

10月3・17・31日の火曜日。いずれも午後1時半~2時20分

保健センター

18歳以上

対保健相談

血圧測定と健康相談。

10月5日(木)、11月2日(木)。いずれも午後1時半~3時

場総合センター

10月の献血日

7日(土)午前10時~正午、午後1時15分~4時・川西阪急北側。7日午前10時10分~正午、午後1時15分~4時・コープうねの店前。28日(土)午前10時10分~正午、午後1時15分~4時・北陵公民館。

レディース検診

①乳がん検診②子宮頸がん検診

日時 11月11日(土) 場所 保健センター

対 ①40歳以上(2年に1回) ②20歳以上

定各30人

申込 10月2日(月)~10日(火)に市ホームページから送信(電話可)。抽選結果は10月下旬にメールか郵送で通知



問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721

健康運動体験教室

基礎代謝の維持・向上の軽運動。

10月19日(木)午後1時20分~3時半

場保健センター

対 医師に運動を禁止されていない人

定18人

申込 随時受け付け

生活習慣病予防教室

テーマは「糖尿病とおとなの歯と口の健康」。簡単な病態の説明や食事療法を学ぶ。

10月30日(月)午後1時20分~3時半

場保健センター

定15人

予防歯科センター

10月2日(月)~10日(火)に市ホームページから申し込みフォームから送信(電話可)。抽選結果は10月下旬にメールか郵送で通知

072(759)3171

歯と口の健康セミナー

テーマは「健康は健口から」。市歯科医師会の三浦和敏さん

10月26日(木)午前10時~11時半

定20人

申込 10月2日(月)から

対 治りにくい傷などの症状がある人

11月17日(金)午後1時半~2時半

場 10月27日(金)から