

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。

【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

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

11月11日(土)午後2時~4時半 市民医師会

電話通訳・託児ルームあり(要予約)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

電話通訳・託児ルームあり(要予約)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

電話通訳・託児ルームあり(要予約)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

〒666-8501 川西市 猪名川町内(各病院内)

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

申し込み 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