

市政情報

求人・募集
発表・鑑賞

案内・催し
スポーツ

ごみカレンダー

セミナー
公民館

健康

相談の案内

高齢者
福祉

中央図書館

子育て

コラム

ニュース



意外と知らない
歯の話
川西市歯科医師会ホームページ
http://kda8020.com/
噛むかもカミング健康づくり

今回は口臭についてお話をします。ひとくちに口臭と言っても、いろいろなものがあります。まず、単に気にし過ぎの場合があります。仮性口臭症とか、口臭恐怖症などといいます。誰にでも、多少の口臭はあります。あまり気にし過ぎないようにしましょう。

次に、本当に口臭がある場合です。真性口臭症といい、さまざまな原因があります。

分かりやすいのは、お口の中に原因がある場合。むし歯や歯周病になっていたり、食後に歯磨きをきちんとしないと、細菌が増殖し、臭いがします。

また、舌に原因があることもあります。新陳代謝によって剥がれ落ちた粘膜に、細菌のついて白い舌苔となり、臭いを発するのです。他には、口呼吸や加齢、薬剤の副作用などで、口腔内が乾燥して、臭いやすくなることもあります。

このお口に起因する場合の対策としては、こまめに定期検診を受け、疾患の早期発見と治療をすること。また、丁寧に歯磨きや舌ブラシをすること、鼻で呼吸する、うがい薬や服用するお薬を医師とよく相談することです。これで、口臭を最小限にすることができます。

また、お口以外に原因がある口臭もあります。呼吸器や消化器系の疾患があると、臭いがお口まで上がることがあります。便秘でもそうなります。この場合も、原因に対して治療を施せば、口臭は減るでしょう。お心当たりがあるようなら、かかりつけの歯科や内科を受診してください。

(市歯科医師会)

口臭の原因はさまざま。気になったらかかりつけ医へ

2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			
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	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
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	1・15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、保健センターへお問い合わせください(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=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	1日(木)・28日(水) 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

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(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	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	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	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	14日(水)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

献血キャンペーンに多数の善意
市献血推進協議会が、1月6日に川西阪急北側で、冬季献血キャンペーンを実施しました。当日は、94人の受け付けがあり、400ミリリットル60人、200ミリリットル9人が献血に協力。血液が不足しがちな冬場に大きな善意が寄せられました。詳しくは保健センター☎(758)4721へ。

健康
献血並行型
骨髄ドナー登録会
白血病など血液難病の治療に有効な骨髄移植に必要な、骨髄ドナーの登録会。
■県伊丹健康福祉事務所▽時
2月9日(金)午前10時~11時45分・午後1時~4時▽場市役所1階市民ギャラリー▽同事務所☎(785)94333
【保健センター
☎(758)4721
2月の献血日】
時 9日(金)午前10時~11時45分・午後1時~4時・市役所
【健康運動体験教室】
時 2月15日(木)午後1時20分~3時半▽対医師の運動許可がある人。体調により見学の場合あり▽肉基礎代謝の維持・向上の軽運動と話▽定25人▽申 2月1日(木)から
【生活習慣病予防教室】
時 ①2月23日(金)・「メタボ予防・改善」と「おとなの歯と口の健康」をテーマに、メタボ予防・改善や検査値の見方など。いづれも午後1時20分~3時半▽定 ①50人②30人▽申 2月1日(木)から
【Let'sきんたくん健幸体操】
時 2月14日(水)午後2時半~3時半・28日(水)午前10時半~11時半▽場総合体育館▽他タオと飲み物、室内シューズ持参
【保健相談】
時 2月7日(水)、3月7日(水)。いづれも午後1時半~3時▽場総合センター▽肉 血圧測定と健康相談
【レディース検診】
時 2月24日(土)午後1時~2時

分・午後1時~4時・市役所
【健康運動体験教室】
時 2月15日(木)午後1時20分~3時半▽対医師の運動許可がある人。体調により見学の場合あり▽肉基礎代謝の維持・向上の軽運動と話▽定25人▽申 2月1日(木)から
【生活習慣病予防教室】
時 ①2月23日(金)・「メタボ予防・改善」と「おとなの歯と口の健康」をテーマに、メタボ予防・改善や検査値の見方など。いづれも午後1時20分~3時半▽定 ①50人②30人▽申 2月1日(木)から
【Let'sきんたくん健幸体操】
時 2月14日(水)午後2時半~3時半・28日(水)午前10時半~11時半▽場総合体育館▽他タオと飲み物、室内シューズ持参
【保健相談】
時 2月7日(水)、3月7日(水)。いづれも午後1時半~3時▽場総合センター▽肉 血圧測定と健康相談
【レディース検診】
時 2月24日(土)午後1時~2時

分・午後1時~4時・市役所
【健康運動体験教室】
時 2月15日(木)午後1時20分~3時半▽対医師の運動許可がある人。体調により見学の場合あり▽肉基礎代謝の維持・向上の軽運動と話▽定25人▽申 2月1日(木)から
【生活習慣病予防教室】
時 ①2月23日(金)・「メタボ予防・改善」と「おとなの歯と口の健康」をテーマに、メタボ予防・改善や検査値の見方など。いづれも午後1時20分~3時半▽定 ①50人②30人▽申 2月1日(木)から
【Let'sきんたくん健幸体操】
時 2月14日(水)午後2時半~3時半・28日(水)午前10時半~11時半▽場総合体育館▽他タオと飲み物、室内シューズ持参
【保健相談】
時 2月7日(水)、3月7日(水)。いづれも午後1時半~3時▽場総合センター▽肉 血圧測定と健康相談
【レディース検診】
時 2月24日(土)午後1時~2時

Let's ウォーキング in キセラ川西
かわにし健幸マイレージ対象事業
お問い合わせ 保健センター ☎(758) 4721
3月6日(火) 午後1時~2時半(雨天中止)
@キセラ川西せせらぎ公園
きんたくん健幸体操や大阪成蹊短期大学准教授の白井達矢さんによる同体操ウォーキング編ミニ講座と実践の他、健康遊具活用方法の説明や血管年齢測定、身体バランス測定を実施します。
なお、測定は各先着20人。午後0時45分から整理券を配布。タオルと飲み物を持参して参加してください。

What's きんたくん健幸体操?
健康な生活を送るため、運動習慣を身に付けるきっかけになればと、市と連携協定を結ぶ大阪成蹊短期大学の協力のもと作成。6種類あり、体力や年齢などに応じて選べる内容になっています。

司法書士会の無料法律相談 (広告)
川西市文化会館(川西市丸の内町5) 毎週土曜日 13:00~15:00
カリヨンホール隣のC教室(日生中央センタービル3階) 毎週火曜日(祝日休み) 18:30~20:00
相談内容: 登記・裁判 離婚・相続 遺言・成年後見 一般法律相談 多重債務相談
※ご相談内容は、司法書士法の定める範囲に限ります。いずれも予約不要(終了30分前受付終了)。
お問合せ 兵庫県司法書士会 TEL.078-341-2755 平日9時~17時

医療法人 啓明会 相原病院 付属 **プレストク/ニック川西** (広告)
乳腺専門医による **乳がん検診・精密検査**
-川西市の市民検診を受託しています-
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 - - - - 〇 〇
午後 14:00~16:30 - - - - 〇 〇
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3F

△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)ホープ☎092(716)1401へ