健康

健康大学講座

主市・市医師会▽時7月6日から毎木曜日午後1時半―4時。全12回▽場保健センター（がん講演はアステホール）▽内内科「心臓・血管を超音波でみる」「血液のお話」「日本の免疫研究とその臨床応用」、外科「下肢静脈瘤の新しい治療」、眼科「緑内障ってどんな病気？」、耳鼻科「難聴と補聴器について」、整形外科「ロコモティブシンドロームって、なあに？」、泌尿器科「おしっこが近い！おしっこが出にくい！のお話」、皮膚科「高齢者の皮膚疾患について」、婦人科「女性ホルモンのお話」、心療内科「心の健康とその病」、歯科「『食べる』ってどういうこと？」、がん講演「人類最悪のがん・膵臓がん」「胃がんと食道がん」、その他「市立川西病院の取り組み―退院に向けて、入院中の関わり」「認知症の診断と治療」「年齢別性別健康課題と健康づくり」「必須！ロコモ&フレイル対策の健幸食生活」「地域包括ケア―住み慣れた地域で暮らし続けるために」「笑いの健幸学」「心肺蘇生法」「市民フォーラムについて」▽定120人▽申☎先6月1日㈭から市医師会へ（市内の各病・医院可）▽問市医師会☎（759）6950

保健センター ☎（758）4721

【6月の献血日】

時場3日㈯午前10時―正午・午後1時15分―4時・トナリエ清和台。30日㈮午前10時―午後1時・藤ヶ丘幼稚園

【健康運動体験教室】

時6月15日㈭午後1時20分―3時半▽内基礎代謝の維持・向上の軽運動と講話（医師から運動を許可されている人。体調により見学）▽定25人▽申☎先6月1日㈭から

【生活習慣病予防教室】

テーマは「骨粗しょう症」と「おとなの歯と口の健康」。

時6月26日㈪午後1時20分―3時半▽内簡単な病態の説明や食生活について▽定30人▽申☎先6月1日㈭から

【保健相談】

時6月7日㈬、7月5日㈬午後1時半―3時▽場総合センター▽内血圧測定と健康相談

【Let's「きんたくん健幸体操」】

時6月14日㈬午後2時半―3時半、28日㈬午前10時半―11時半▽場総合体育館▽他タオルと飲み物、上履き持参

子宮頸がん・乳がん検診が無料

対象者にクーポン券送付

問合せ 保健センター　☎（758）4721

子宮頸がんと乳がんの検診手帳と検診費用が無料になるクーポン券を、6月下旬に対象者へ送ります。4月1日以降、すでに同検診を自己負担で受診した人は、保健センターで還付請求の手続きをしてください。

対象

4月20日時点で市に住民登録をしている女性で、下記に該当する人

【子宮頸がん検診】

平成8年4月2日～9年4月1日生まれ

【乳がん検診】

昭和51年4月2日～52年4月1日生まれ

中央図書館からのお知らせ

☎（755）2424

6月の図書の展示

「環境問題について―野生動物の保護」をテーマに、生物をとりまく環境問題について書かれた本を紹介。

ビデオ映写会

6月11日㈰「ヒョウとイボイノシシ（美女と野獣）」（55分）。18日㈰洋画「美女と野獣」（113分）。いずれも午後2時から。

初夏の朗読サロン

主登録グループ「朗読同好会『草笛』」▷時6月16日㈮午後1時半―3時半▷講フリーアナウンサーの高橋征二さん▷内おとな向けのエッセイ、小説などの朗読▷定80人▷申先当日会場へ▷問同グループの河内さん☎（794）4135

紙芝居講座

主登録グループ「子育て支援グループいないいないばぁ」▷時7月2日㈰午前10時半―午後0時半▷講子どもの生活文化研究家の梓加依さん▷内紙芝居の講義と実演（おとな向け）▷定30人程度▷申☎先7月1日㈯までに同グループの細見さんへ▷問☎（759）1791

6月 健康カレンダー

保健センター ☎（758）4721　（＊項目に色のついている検・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	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施	12:45～14:20 ※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	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 ※30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			
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			
肺がん検診①②	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制。500円
結核検診	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㈭	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、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＝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㈭・28日㈬	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
		20日㈫	13:30、14:30	

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㈭	13:30～14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	29日㈭	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

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	(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
	生活習慣病コース 70,200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㈪	13:30～15:00	精神科医師による心の相談
エイズなど相談・検査 ☎(785)2371	希望者	14・28日㈬	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㈪	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㈬	13:00～15:00	精神保健福祉士による相談

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/
噛むかむカミング健康づくり

分かりやすい親知らずの話

親知らずは通常18～24歳ごろに、左右上下の一番奥に生えてきます。

真っすぐ生えていて、きれいに歯みがきができていれば問題ありません。しかし、親知らずは他の歯がすでにあり、スペースが少ないところに生えてくるため、斜めや横に傾いてしまうことがあります。

そうなると汚れがたまりやすく、親知らずや手前の歯がむし歯になったりします。

また、歯並びやかみ合わせに悪影響が出ることもあります。親知らずのせいで、その周りの歯ぐきなどに炎症が広がることがあります。

これが悪化すると顎の骨や関節に波及して、首周りのリンパ節や顔が腫れたり、口が開きにくくなります。

症状が全くないのに、親知らず周囲の顎の骨の中にのう胞（炎症によるうみの袋）、良性腫瘍などができて、全身麻酔による手術が必要になることもあります。親知らずは、そうなる前に抜歯してしまった方がよい場合が多いといえます。

ここまで親知らずの悪いことばかり述べてきましたが、最後に一つだけ。真っすぐ生えてきていて、かみ合わせに影響がなく、きれいに歯みがきができるようであれば、残しておく意味があります。

将来的に自分の歯を失った時に、インプラントにかわる保険適用の移植治療に利用できる場合があるからです。

特に症状がなくても、一度歯科検診を受けてみましょう。

（市歯科医師会）