

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

公民館

カレンダー

セミナー

健康・福祉

相談の案内

高齢者

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/
歯むかむカミング健康づくり

口の中がきれいな人は、何でもおいしく食べる事ができ、会話も弾みます。笑顔もステキです。

精神的にも落ち込むことが少なく健康的な生活を送ることができます。

また、歯や口腔周囲の働きを活性化することで老化を抑制し、若々しさと美しさを取り戻すこともできます。

注意点をいくつか挙げます。
①かみ合わせが悪いと、残りの歯や顎に負担がかかります。

また、頭痛や肩こりなどが起こります。顔がゆがんだり、顔の筋肉がたるんで老け顔になってしまいます。

②歯が抜けたままになっていると、しっかりかむことができなだけでなく、自信がなくなり自然な笑顔を作ることができません。

③口を動かし、口腔周囲の表情筋と言われる筋肉を動かすことで、小顔効果やシワ対策になります。

④口が渇くと、唾液の中の活性酸素が多くなります。

活性酸素はシミやシワなどの老化を引き起こすと言われていいます。

しっかりとよくかみ、唾液を出すことで老化防止につながります。

⑤口の中には健康の妨げとなる細菌がたくさん存在します。

その数を減らすことで感染症や心臓疾患、脳梗塞、糖尿病などの発症や進行のリスクを下げることができます。

全身の健康があってこそそのアンチエイジングです。

口の健康には、充分に留意しましょう。

(市歯科医師会)

口から始めるアンチエイジング

4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歳以上の未受診者か、41歳以上のハイリスク者など			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	6・20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(別途料金が掛かります)

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	6日(木)・26日(木) 18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	13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	27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

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	24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・検査 ☎(785) 2371	希望者	12・26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	24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	12日(木)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

4月の献血日

副作用が起こる可能性を減らすため、「400ミリℓ献血」を中心にご協力をお願いします。

時間 1日(土)午前9時半~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。9日(日)午前10時~正午・午後1時15分~4時・イズミヤ多田店。15日(土)午前10時半~正午・午後1時15分~4時・川西阪急前▷保健センター ☎(758) 4721



福祉
小戸作業所講座生募集
主場障がい者地域活動支援センター小戸作業所▷対地域生活支援事業受給者証を持っている人▷①ちぎり絵は第2・4水曜日、手話は第2・4

【健康づくりの案内を配付】
保健センターや予防歯科センターなどの業務を紹介した「健康づくり事業のご案内」を4月上旬に全戸配付します。

【健康運動体験教室】
4月20日(木)午後1時20分~3時半▷内基礎代謝の維持・向上の軽運動と話(医師から運動を許可されている人。体調により見学の場合も)▷定25日(木)▷4月3日(月)から同センターへ

【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」。
4月24日(月)午後1時20分~3時半▷内簡単な病態の説明

保健センター
☎(758) 4721

【妊婦歯科検診】
対象は、妊娠中の市民。保健センターで妊婦健康診査費助成の申請時に歯科検診票を渡しますので、市の委託医療機関で予約の上、受診してください。

【成人歯科検診(歯周病検診)】
20・25・30・35・40・50・60・70歳の市民を対象に、歯周病検診(歯ぐきの炎症や出血の有無、歯周ポケットの測定など)や歯科相談、歯科保健指導を行います。
対象者には受診券を送付しますので、市の委託医療機関で予約の上、受診してください。

【保健相談】
4月5日(水)、5月10日(水)午後1時半~3時▷内総合センター▷内血圧測定と健康相談▷内不育症治療の医療費助成制度について

や食事療法(食品交換表含む)▽定30人▷4月3日(月)から
【Let's「きんたくん」健康体操】
4月14日(金)午後2時半~3時半、26日(水)午前10時半~11時半▷内総合体育館▷内タオと飲み物、上履き持参

【ボランティア活動相談】
4月22日(土)午後1時半~3時半

【ボランティア活動センター】
☎(759) 5200

【ボランティア1日体験(車いす)】
5月20日(土)午後1時~3時半▷内調車いす介助を学ぶ会▷定20人▷4月15日(月)まで

【ボランティア活動センター】
☎(759) 5200

木曜日、ハンゲルは第2・4金曜日午前10時半~正午②陶芸は第1・2金曜日午後1時半~2時半③俳画は第1・3水曜日、手編みは第2・4水曜日、太極拳は第2・4火曜日午後1時半~3時▷定各10人▷内送迎は要相談▷4月同作業所の大城さんへ▷☎(758) 5600

飛翔殿の新しい家族葬空間 積立金の解約相談が増えています

自然に囲まれた別荘のような建物。家族や親族、ごく親しい友人だけで故人様と向き合ってお別れできる空間を提供させていただきます。

積立金の見直しは **今!**

川西多田飛翔殿 併設 ☎0120-74-0042

ご相談、随時承ります

安心・信頼の低価格葬儀を実践 株式会社 セレナス

川西池田 飛翔殿 川西多田 飛翔殿 日生中央 飛翔殿

4月23日(日) オープン予定!