

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

インフルエンザは例年12月から3月に流行します。その予防には「ワクチン接種」「手洗い、うがいを徹底する」「マスクをする」などありますが、皆さんにぜひやってもらいたいのが「鼻呼吸」です。

他県のある小学校では数年前まで40%近い児童がインフルエンザにかかっていましたが、28年には5%以下になったそうです。そこで導入されていたのが「口呼吸」を「鼻呼吸」に変えるトレーニングです。

子どもの様子を観察してみてください。お口がぽかんと開いていませんか？

「口呼吸」では冷たく乾いた空気が直接喉や気管に送られてしまうため、粘膜が乾いてインフルエンザにかかりやすくなります。それを「鼻呼吸」に変えれば、吸い込んだ空気中の汚れが鼻の粘膜や繊毛によってキャッチされ、さらに鼻の中の湿り気と温度で、ウイルスの生存率が下がります。

つまり「口呼吸」から「鼻呼吸」にすることで、風邪をひきにくくなり、インフルエンザにかかりにくくなります。

その他、呼吸が深くなることで疲労を軽減できたり、質の良い睡眠がとれるようになったり、代謝が活性化され、ダイエットの効果まで期待できるという人もいます。さらに口を閉じて呼吸することで、口周りの筋肉を引き締め、小顔効果まであります。

いいことづくめの「鼻呼吸」。「おしゃべりしていないときには、お口を閉じていようね」と繰り返し言ってあげるだけでも効果はあります。

(市歯科医師会)

インフルエンザも？お口ポカんに要注意！

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 ※29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、40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	40歳以上			胃部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上			胃部X線撮影など。予約制。1,000円
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	直接センターへ。500円
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	細胞診など。予約制。1,000円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:30	X線(デキサ法)検査、栄養相談。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	視触診、乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,500円
乳がん検診①	40歳以上の女性	2・16日(木) 23日(木)	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00 13:00、13:30、14:00	

*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、27年4月1日から28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	10日(金)・22日(水) 21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	23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	9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	27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	8・22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	27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	9日(木)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

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で、骨髄移植に必要な骨髄ドナーの登録会。
 2月10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▽**問**県伊丹健康福祉事務所 ☎(785)74663

保健センター
☎(758)4721

【生活習慣病予防教室】

テーマは「脂質異常症」と「お口の機能アップ」。
 2月27日(月)午後1時20分~3時半▽**内**簡単な病態の説明やヘルシーメニューの試食▽**定**20人▽**申**2月1日(水)から
【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7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100人の受け付けがあり、400ミリリットル59人、200ミリリットル14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。

【2月の献血日】


時場10日(金)午前10時~11時45分、午後1時~4時・市役所。24日(金)午後1時~4時半・明峰中学校
【健康運動体験教室】
 2月16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人▽**申**2月1日(水)から
Let's「きんたくん」健幸体操

時①2月17日(金)②22日(水)③28日(火)午前10時半~11時半▽**場**①北陵公民館②総合体育館③東谷公民館▽**他**タオルと飲み物(②は上履き)持参
【レディース検診を実施】
 2月11日(祝)午後1時~2時半受け付け▽**対**①20歳以上・子宮頸がん検診②40歳以上・乳がん検診(2年に1回)▽**定**各35人▽**申**2月1日(水)から

【保健相談】

2月1日(水)、3月1日(水)午後1時半~3時▽**場**総合センター▽**内**血圧測定と健康相談
【肝炎ウイルス検診を受けましょう】
 肝炎ウイルス(B・C型)

予防歯科センター
問合せ ☎(759)3171



【口腔外科専門医による舌がん検診】
時3月10日(金)午後1時半~2時半▷**対**受診したことがない人▷**内**舌や頬など口腔粘膜の問診・視診・触診▷**申**2月1日(水)から同センターへ
【歯と口の健康セミナー】
 口腔ケア研修会「誤嚥性肺炎を防ぐー摂食嚥下機能障害について、解剖学・生理学からみてみましょう」をテーマに。
時3月9日(木)午後1時半~3時半▷**対**市民・介護施設職員▷**講**市歯科医師会の遠藤佳樹さん▷**定**30人▷**申**同センターへ

検診を実施しています。2月28日(火)まで、指定の病・医院でも受診可。40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない人は、受診してください。費用は1000円。申し込みは、電話で保健センターへ。40歳未満の人の検診

は、県伊丹健康福祉事務所 ☎(785)2371へ。
【DT2種混合第2期予防接種】
時場各病・医院の実施日▽**対**小学6年生から13歳になる前日までの子ども▽**他**母子手帳を持参。予約を

入居時自立型 介護付有料老人ホーム **残りわずか**

サンシティパレス塚口

2/18(土)~2/27(月) **個別見学会** 来館方法 11:30までに直接お越し下さい。

【施設概要】●敷地面積/36,294㎡●建築面積/12,548㎡●延床面積/65,667㎡●構造規模/RC造(一部S造)、地上13階●居室数/599室(42.71㎡~99.67㎡)、介護居室78室78床(21.30㎡~28.10㎡)●開設/平成20年11月●土地・建物の権利形態/賃借(普通借家契約25年・平成20年契約)●返還金制度/あり(15年償却)●事業主体・運営管理/㈱ハーブ・センチュリー・モア

要予約 昼食付

お申込み方法 下記フリーダイヤルよりご希望日の3日前までにお申し込み下さい。

見学会のご予約・資料請求は **サンシティパレス塚口** ☎0120-68-5533
 〒664-0872 兵庫県伊丹市塚塚1-32-7

【受付時間】9:00~17:00(土日祝も受付可) **サンシティパレス塚口** 後援 広告有効期限/平成29年2月28日

△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式会社 06(6850)8255へ

- 市政情報
- 求人・募集
- 公民館
- 中央図書館
- カレンダー
- セミナー
- 健康
- 相談の案内
- 福祉者
- 子育て
- コラム
- フュートス