

**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

日本呼吸器学会によると、日本人でいびきを習慣的にかく人は2,000万人以上。そのうち約10%の200万人が寝ている間に何度も数十秒間呼吸が止まってしまう、睡眠時無呼吸症候群であるといわれています。

いびきをかいているのは眠りが浅い証拠で、その代償として日中に眠気をもたらし、仕事の能率低下や居眠り運転事故を引き起こすなど、社会生活にさまざまな支障を来す事があります。また、長期にわたっていびきをかいたり、無呼吸が続くと、高血圧、不整脈、心臓病、脳梗塞などを誘発したり、記憶力や思考力の低下を招きます。習慣的にいびきをかいている人は一刻も早く診断を受けることをお勧めします。

代表的な治療法としては、減量、扁桃の手術、鼻の手術、鼻からマスクで空気を流す治療(CPAP療法)、眠る時にスリープスプリント(マウスピース)を装着する治療などの方法があります。

一般的に、マスクを装着する方法は、中等度以上の睡眠時無呼吸症候群の人に最も適しています。スリープスプリントは、軽度から中等度の人に最も適しています。スリープスプリントを使用することで、多くの人が、いびきの改善もみられます。スリープスプリントは健康保険適応ですが、病院にて検査し、検査の結果、睡眠時無呼吸症候群と診断されること、医師の治療依頼(紹介状)があることが、健康保険適用の条件となっています。

詳しくは、かかりつけの歯科医院にお問い合わせください。(市歯科医師会)

**睡眠時無呼吸症候群とマウスピース**

**12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			胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上			胃がん検診①② 35歳以上
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃がん検診①② 40歳以上
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	子宮頸がん検診①② 20歳以上の女性
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:30	骨粗しょう症検診 40歳以上の女性
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45~14:30	乳がん検診① 40歳以上の女性
乳がん検診①	40歳以上の女性	1・15・22日(木)	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00 ※22日は午後のみ	

\*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	9日(金)・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

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	22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	8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	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・検査 ☎(785)2371	希望者	7・14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	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	8日(木)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

**献血**

冬は血液が不足  
献血にご協力ください

問合せ 保健センター ☎(758)4721

寒さで外出を控えることが多い、風邪などで薬を服用しているなどの理由で、冬場は献血協力者が減少。そのため、例年血液不足が深刻になっています。

12月の開催日時		場所
3日(土)	午前9時半~正午	明峰小学校
	午前10時~11時半、午後0時半~3時	川西小学校
	午後2時~4時半	ガーデンモール清和台
10日(日)	午前10時半~正午、午後1時15分~4時	川西阪急
	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

【保健相談】  
12月7日(水)、29年1月4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  
【Let's「きんたくん」健幸体操】  
①12月14日(水)②21日(水)③29年1月19日(木)午前10時半~11時半▽**場**①総合体育館②多田公民館③明峰公民館▽**他**タオ

また、死亡または発症後提訴までに20年を経過した「死亡・肝がん・肝硬変」の患者などに対して、給付金額が法律上に、新たに位置付けられました。詳しくは保健センター、厚生労働省電話相談窓口 ☎03(3595)2252へ。

**健康**  
事業所健診  
市医師会の協力で次の通り事業所健診を実施します。  
29年1月12日(木)・23日(月)・25日(水)、2月1日(水)・8日(水)・13日(月)・15日(水)・20日(月)・3月1日(水)▽**場**保健センター▽**対**従業員50人未満の市内事業所▽**費**1人8350円、1万3250円▽**定**各30人▽**申**12月13日(火)までに産業振興課へ▽**問** ☎(740)1162  
**臨時HIV検査**  
12月1日の「世界エイズデー」に合わせて、HIV検査を実施。検査は匿名で、結果は検査当日お知らせします。

【健康カレンダーについて】  
年末の検診などについては、日程が変更になる場合があります。詳しくは同センターへ。  
【健康運動体験教室】  
12月15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▽**対**医師か

【健康センター ☎(758)4721】  
【健康カレンダーについて】  
年末の検診などについては、日程が変更になる場合があります。詳しくは同センターへ。  
【生活習慣病予防教室】  
テーマは「骨粗しょう症」と「お口の機能アップ」。  
12月26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**12月1日(木)から

**きんたくん 健幸体操**  
リーダーを派遣します  
集会や大会の前に体操してみませんか?  
対象は、市内で活動している、公共的な場所を準備できる団体です。派遣の希望日時は要相談。  
☑保健センターに備え付けの申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を書き、同センターへ▷**問** ☎(758)4721・☎(758)8705  
ルと飲み物(①③は上履き)持参  
【B型肝炎ウイルスに関する給付金の請求期限が延長】  
過去の集団予防接種などの際、注射器の連続使用が原因で多くの人がB型肝炎ウイルスに感染しました。裁判上の手続きにより認められた人を対象に、国から給付金が支給されます。  
この給付金の請求期限が、34年1月12日までに延長されました。  
また、死亡または発症後提訴までに20年を経過した「死亡・肝がん・肝硬変」の患者などに対して、給付金額が法律上に、新たに位置付けられました。詳しくは保健センター、厚生労働省電話相談窓口 ☎03(3595)2252へ。

**九十九記念病院** 広告  
内科・消化器内科・循環器内科・外科・整形外科・放射線科・リハビリテーション科  
随時、入院のご相談を承っております。  
訪問診療も行っております。まず、お電話ください。  
受付時間 午前 月~土 9:00~11:30  
午後 月~金 13:00~16:30  
※火・木の午後は内科のみ  
休診日 土曜日午後、日曜・祝日  
TEL.072-759-9020  
〒666-0033 川西市栄町10-4 川西能勢口駅から北へ徒歩3分  
△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)暮らしの新聞社 ☎06(6850)8255へ

**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  
会場の変更にあります  
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  
司法書士会イメージキャラクター ロサン  
※12月は27日まで、新年は7日から開催しています。※ご相談内容は、司法書士法の定める範囲に限ります。(終了30分前受付終了)  
お問合先 兵庫県司法書士会 TEL.078-341-2755(平日9時~17時) **ご予約不要**