



普段あまり意識されることのない唾液ですが、実は口の健康を守ってくれるたくさんの優れた機能を持っています。

唾液は汚れを洗い流して歯の表面をきれいにしたり、細菌の活動を弱めたり、食事やむし菌によってつくられた酸を中和したり、酸によって一度溶けてしまった歯を元の状態に修復してくれる働きがあります。

穴が開いていないごく初期のむし歯であれば、唾液の力で元通りになることがあるのです。

さらに食べ物の味成分を溶かし、味を感じやすくさせるのも、食べ物や乾燥などによる刺激から粘膜を守り、飲み込みやすくするのも唾液の役割です。

このように唾液は、お口の健康を保つために、大変重要な役割を果たしているわけですが、唾液の分泌は日常生活に影響を受けやすく、ストレス、不規則な生活習慣、薬の副作用、口呼吸、喫煙などにより唾液量は減少します。

唾液が減ると、口の中の状態が悪化し、むし菌や歯周病が起こりやすくなるため、注意が必要です。

また、就寝中は唾液の分泌が減るので、寝る前のブラッシングは、特に気を付けなければいけません。

唾液をよく出すためには、まずよくかむことです。食事の時にはすぐに飲み込まずに、よくかんで食べることを心掛けましょう。

それでも唾液が出ない、口が渇くといった人は、一度かかりつけ歯科医にご相談ください。うまく唾液を味方につけて口の健康を保ちましょう。

(市歯科医師会)

唾液を味方につけて口を健康に

10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	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
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			
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歳以上の未受診者か、40歳以上のハイリスク者など	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施		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。1,000円
結核検診	65歳以上			直接センターへ。500円
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	細胞診など。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	X線(デキサ法)検査、栄養相談。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	視触診、乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,500円
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	6・20日(木)	9:00、9:30、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	14日(金)・26日(水) 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	27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	13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か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(水)	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	13日(木)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、その他 申し込み(郵便便で) ☎電話で ☎ファクスで ☎webから ☎E-mailで ☎窓口のみ 先着順 確定員超過の場合は抽選 問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ●ホームページ ☎E-mail

健康
市民医療フォーラム
テーマは「目指せ!いきいき健康家族」。

市・市医師会他▽時11月5日(土)午後2時~4時半▽場みつなかホール▽日体大総合研究所所長の武藤芳照さん▽「運動器と運動を大切に!子どものからだ異変から高齢者の転倒予防まで」の講演とパネルディスカッション▽定480人▽他保育(要予約)・手話通訳あり▽用器ハガキに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業を書き、10月26日(水)(必着)までに〒666610016・中央町12-2の同医師会へ(市内各病・医院で申し込み可)▽問☎(759)6950・☎(757)5301

オープンセミナー
発酵食品の魅力
主場東洋食品研究所▽時11月3日(祝)午後1時半~4時15分

▽肉発酵食品の腸内細菌への関わりと健康についてや発酵食品活用レシピ紹介など▽定100人▽用器ハガキ(1人1枚)に住所、氏名、電話

番号を書き、10月17日(月)(消印有効)までに〒66610026・南花屋敷4-23-2の同研究所セミナー係へ▽問☎(740)3300

10月17日(月)・23日(日)は薬と健康の週間
「お薬手帳」を持ちましょう。重複や良くない薬の飲み合わせを未然に防止できます。薬については、医師や薬剤師など専門家に相談してください。

県伊丹健康福祉事務所 ☎(785) 7463

保健センター
☎(758) 4721

10月の献血日
時場12日(水)午前10時~11時、午後0時15分~4時・東洋食品工業短期大学。15日(土)午前11時~午後3時・緑台小学校。23日(日)午前10時~午後0時半、1時半~3時・川西北小学校。30日(日)午前10時~正午、午後1時15分~3時半・清和台南小学校

「健康運動体験教室」
時10月20日(木)午後1時20分~3時半▽対医師から運動を許可されている人(体調により見学的場合も)▽肉基礎代謝の維持・向上の軽運動と話▽

定25人▽用器10月3日(月)から

「生活習慣病予防教室」
時内①10月31日(月)「糖尿病」
②11月7日(月)「メタボ予防・改善」をテーマに、簡単な病態の説明やヘルシーメニューの試食。いずれも午後1時20分~3時半▽定①20人②50人▽用器10月3日(月)から

「保健相談」
時10月5日(水)、11月2日(水)午後1時半~3時▽場総合センター▽肉血圧測定と健康相談
lets「きんたくん健康体操」

「歯と口の健康セミナー」
時11月17日(木)午後1時半~3時▽対成人▽調市歯科医師会の堀池周司さん▽肉口臭ー誰も教えてくれないあなたの口臭の臭い▽定30人▽用器同センターへ

「口腔外科専門医による舌がん検診」
時11月11日(金)午後1時半~2時半▽対受診したことがない人▽肉舌や頬など口腔粘膜の問診・視診・触診▽用器10月3日(月)から

半受け付け▽肉①20歳以上・子宮頸がん検診②40歳以上・乳がんの検診(2年に1回)▽定各35人▽用器10月3日(月)から

「健幸になりたい会」
▼骨量や体成分測定など
時10月30日(日)午前9時半~午後0時半、2時50分~4時▽定午前1000人程度、午後40人程度▽用器当日会場へ

「がん予防の講演会」
時10月30日(日)午後1時20分~2時40分▽調市医師会メディアセンター医師の梶山泰男さん▽定100人▽用器10月3日(月)から

予防歯科センター
☎(759) 3171

入居時自立型 介護付有料老人ホーム

サンシティパレス塚口

10/10(祝)~10/23(日) 個別見学会

【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/株式会社ハーフ・センチュリー・モア

集合場所 11:00 阪急神戸線 塚口駅南ロータリー 11:00発の施設専用バス他、見学申し込みの際に来館方法のご希望を承ります。もしくは 11:15までに施設へ直接お越し頂いても結構です。※お車でのご来館いただけます。

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日前までに申し込み下さい。

見学会のご予約・資料請求は ☎0120-68-5533

【受付時間】9:00~17:00(土日祝も受付中) サンシティパレス塚口 検索

〒664-0872 兵庫県伊丹市車塚1-32-7 広告有効期限/平成28年10月31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)暮らしの新聞社 ☎06(6850)8255へ