

市政情報

求人・募集

発案・鑑賞

公民館

カレンダー

スポーツ

健康・福祉

相談の案内

高齢者

子育て

コラム

フユース



歯

意外と知らない
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

通常、上下の歯はかみこむ位置が決まっています。頭部は背骨と首、肩周りの筋肉に支えられていて、顎の周囲の筋肉はそれらとつながっているため、しっかりとかみしめ、顎の筋肉をある程度緊張状態にすることで頭がしっかり固定されます。

歯が顎や筋肉にとって適切な位置でない場合、肩こりや頭痛、めまい、顎関節症などの症状が出る場合があります。このような場合は、マウスガード(マウスピース)を装着することで、緩和されることがあります。

マウスガードは主に上顎のみに装着され、多くは弾力のある素材でできています。スポーツにおいては、口腔内の粘膜の裂傷や歯の外傷を軽減するだけでなく、衝撃による脳震とうを防ぐ効果もあるといわれており、ボクシングやアメリカンフットボールだけでなく、装着を義務化する競技が増えてきています。また、外傷の予防だけでなく、射撃やアーチェリーなどでは平衡感覚が向上し、体の揺れが抑えられ、成績が向上するということが使用されることがあります。

マウスガードは市販のものとは歯科医院で作るカスタムメイドのものがあります。前者は適合がさほど良くないので、外れやすい、えづきやすい、顎関節の不調が起きることがある、小・中学生などは適切に交換しないと、歯並びや生えかわりを阻害する可能性があるなどといった不都合があります。そのため、しっかりと歯型を採って作る、歯科医師の調整と管理を受けたカスタムメイドをお勧めします。(市歯科医師会)

マウスガードで肩こりや頭痛を緩和

8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 金曜日 9:00~10:00
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 月~金曜日 9:00~17:30
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 水曜日 13:30~14:30
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 水曜日 12:45~14:30
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 4・18日 9:00、9:30、13:00、13:30、14:00
乳がん検診①	40歳以上の女性	4・18日	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	視触診、乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,500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、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	12・24日 16日	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	25日	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	18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	22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	10・24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	22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	10月13日	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

たくさんの方が献血を

市献血推進協議会では、7月2日に川西阪急北側で川西・川西中央ライオンズクラブの協力を得て、夏季献血キャンペーンを実施。

買い物客らに街頭啓発と献血を呼び掛け、151人の受け付けがあり、400ミリリットル94人、200ミリリットル11人の皆さんから、愛の献血に協力を受けました。



「生活習慣病予防教室」テーマは「脂質異常症」と「おとなの歯と口の健康」。

8月29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**8月1日(月)から

「保健相談」8月3日(水)、9月7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「おとなの歯と口の健康」。

8月17日(水)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。体調により見学の場合も)▽**定**25人▽**申**8月1日(月)から

「生活習慣病予防教室」テーマは「脂質異常症」と「おとなの歯と口の健康」。

8月29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**8月1日(月)から

「保健相談」8月3日(水)、9月7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「おとなの歯と口の健康」。

8月17日(水)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。体調により見学の場合も)▽**定**25人▽**申**8月1日(月)から

「保健相談」8月3日(水)、9月7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「おとなの歯と口の健康」。

8月17日(水)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。体調により見学の場合も)▽**定**25人▽**申**8月1日(月)から

【8月の献血日】
8月2日(火)午前10時~正午、午後1時15分~4時・イズミヤ多田店。12日(金)午前10時~11時45分、午後1時~4時。

【保健相談】
8月3日(水)、9月7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「おとなの歯と口の健康」。

8月17日(水)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。体調により見学の場合も)▽**定**25人▽**申**8月1日(月)から

【生活習慣病予防教室】
8月29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**8月1日(月)から

【災害ボランティア研修会】
8月23日(火)午後1時半~3時半▽**場**かわにし防災士会▽**定**20人▽**申**8月19日(日)まで

【ボランティア活動相談】
8月20日(土)午後1時半~3時半

【ボランティア活動センター】
8月26日(金)まで

【ボランティア活動センター】
8月26日(金)まで

【ボランティア活動センター】
8月26日(金)まで

【保健相談】
8月3日(水)、9月7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「おとなの歯と口の健康」。

【生活習慣病予防教室】
8月29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**8月1日(月)から

【災害ボランティア研修会】
8月23日(火)午後1時半~3時半▽**場**かわにし防災士会▽**定**20人▽**申**8月19日(日)まで

【ボランティア活動相談】
8月20日(土)午後1時半~3時半

安心の市営墓地
宝塚市立 **宝塚すみれ墓苑**

生前申込み可!
お墓の引越可!

どなたでも申込みいただけます
川西市の方もぜひご検討を

2m²(1区画) **48万2千円~**
3m²・4m²・6m²・芝生区画もあります。

所在地: 宝塚市下佐曾利字大谷1-66
日生中央駅から車で約25分(県道・川西三田線)
阪急山本駅から路線バス運行(毎月第1・3日曜日)

お問い合わせ資料請求は **宝塚市役所 生活環境課** ☎0797-77-2146 受付時間 平日9:00~17:30 宝塚すみれ墓苑 検索

平成28年度 **使用者募集中**

墓苑内はバリアフリー対応になっています。

年中無休 **いつでも現地見学可能**
現地職員がご案内します。