



ある日突然、食べ物の味がおかしいと感じる事はないでしょうか？そんな時、口の中や生活習慣などに目を向けてみると、いろいろな問題がみえてきます。

1. 口腔内の環境

口の中がプラークや食渣（食べかす）で汚れていると、味蕾という舌にある味覚を感じる器官が汚れ、味が分かりにくくなります。また、唾液の量が少なくなり口の中が乾燥していると、味蕾に食べ物と唾液が接触できず、味が分かりにくくなります。他にも、義歯がうまく合っていないと痛みがあったり、隙間に食べかすが入ったりして違和感を感じたりします。

2. 亜鉛の不足

亜鉛は舌で味を感じるためにある、味蕾細胞を作り出す栄養素で、主にあさり、かき、レバーなどに多く含まれます。食物繊維の摂り過ぎ、アルコールの飲み過ぎ、一部の降圧薬・抗うつ薬など、薬の影響で亜鉛不足が生じる事があります。

また、口の中以外に問題がある場合もあります。

3. 嗅覚の不具合

鼻が詰まると食事がおいしくないと感じる事はありませんか？これは食べ物の風味が損なわれるからです。いろいろな香りを嗅いで、嗅覚が正常か確認してみてください。特に、高齢者は塩味が感じにくく、つい濃い目の味付けを好む人が多くいます。周りに濃い味付けを好む人がいたら、上記のことで思い当たることがないか確認してみてください。もしあれば、その原因を一つずつ取り除いていきましょう。

(市歯科医師会)

味が変!?

生活習慣が原因かも

6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			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	胃がん検診。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	2・16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・22日	10:00	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
		21日	13:30、14:30	

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	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	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	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	1・22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	27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	9日	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、他その他 申し込み(郵便で) ☎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) ☎お問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ☎ホームページ ☎E-mail

健康

健康大学講座

テーマは「健やかに生きる」。

7月7日から毎木曜日午後1時半~4時。全11回。会場 保健センター。がん講演はアステホール。①内科「肝臓の病気について」「脳卒中一症」と予防、もしもの時は」②眼科「目の治療2016」③耳鼻科「ムンプス難病」おたふくかぜになつたら聞こえなくなつた子どもたちの話」④整形外科「高齢者の上肢疾患」⑤泌尿器科「泌尿器科関連腫瘍について」⑥皮膚科「皮膚科におけるアレルギー疾患」⑦婦人科「健やかなウーマンライフのために」⑧心療内科「うつ病について」⑨歯科「市歯科医師会の高齢者への取り組み」⑩がん講演「肝臓治療の最新線」⑪女性のがん」⑫その他「市立川西病院の取り組み」地域包括ケアシステムの構築に向けて」認知症の予防と治療」血管のアンチエイジング「血圧編」メタボ10年」健診の機会にかかりつけ医を見つけてみましょう」脂質異常症の食生活」あ

ぶら」は一言では語れない!」「心肺蘇生法」「市民フォーラムについて」▽定120人▽申 6月1日(水)から市医師会へ(市内の各病・医院可)▽問 ☎(759)6950

舌がん検診

舌や頬など口腔粘膜の問診・視診・触診。治りにくい傷などで不安のある人は受診してください。

7月8日(金)午後1時半~2時半▽対受診したことがない人▽申 6月1日(水)から予防歯科センターへ▽問 ☎(759)3171

保健センター ☎(758)4721

6月の献血日

5日(日)午前10時~正午、午後1時15分~4時・ガーデンモール清和台。30日(木)午前10時~午後1時・藤ヶ丘幼稚園

健康運動体験教室

6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 6月1日(水)から

女性のためのがん検診

子宮頸がん検診、乳がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料となるクーポン券を、6月下旬に対象者へ送ります。この機会にぜひ一度検診を受けてください。

対象者

- ☑ 28年4月20日時点で市に住民登録をしている
- ☑ 女性
- 子宮頸がん検診 乳がん検診
- ☑ 平成7年4月2日~ 昭和50年4月2日~  
平成8年4月1日 昭和51年4月1日  
生まれ 生まれ

※ 28年4月1日以降、既に市が実施する上記がん検診を自己負担で受診した人は、保健センターで還付請求の手続きをしてください。

問合せ 保健センター ☎(758)4721

生活習慣病予防教室

テーマは「骨粗しょう症」と「おとなの歯と口の健康」。

保健相談

6月1日(水)、7月6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「lets!きんたくん健康体操」

6月22日(水)②29日(水)午前10時半~11時半▽場①総合体育館②けやき坂公民館▽内

「きんたくん健康体操」を実施▽他タオルと飲み物(①は上履きも)持参

「オープンセミナー」食べ物のおいしさを引き出す工夫▽7月2日(土)午後1時半~4時15分▽場東洋食品研究所▽内おいしさと「コク」の解説、おいしさを引き出す調理方法の紹介と味くらべ体験▽定100人▽申 6月1日(水)から1枚)に住所、氏名、電話番号を書き、6月1日(水)から17日(金)(消印有効)までに〒666-0026・南花屋敷4-23-2の同研究所セミナー係へ▽問 ☎(740)3300

お気軽にお電話ください 広告  
税理士法人 阪神税務総合事務所  
☎ 0120-375-054  
Tax House 川西市中央町8番8号  
アムニティ川西503号  
URL http://www.e-souzoku.jp/

相続相談

便利! 土・日・祝日・夜間も対応(事前にお電話にてご予約下さい)

無料相談券 30分 5,400円のところ(事前にご予約ください) 2016年6月30日まで有効

予算内で満足のいく塗装工事をしたい 広告

これを最後の塗装工事にしたい  
と考えている方  
ぜひ、ご相談ください。



納得いただけるご提案をさせていただきます!!  
プロタイムズ川西店 ☎ 0120-710-363  
〒666-0121 兵庫県川西市平野3-17-6

△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