

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

調べによると、むし歯のある3歳児は、昭和56年の72.3%に対して、平成25年には17.9%に減少しました。その一方で、むし歯がある子どもは、大量のむし歯ができてしまう「格差」が生じています。

原因の一つとして考えられるのがCMなどで健康をうたうイオン飲料です。お母さんの中には、イオン飲料は身体によいと考え、汗をかいた時や入浴後に積極的に子どもに与える方もいらっしやいます。

しかし、市販のイオン飲料は、小児科などで処方される経口輸液に比べて、味などを調整するため濃くできており、健康な子どもに与えるとイオン過多でかえって喉が乾きます。その結果、イオン飲料を絶えず飲まなければいけない状況になります。

また、ペットボトル1本あたりに1日の上限量を上回る大きさ3杯分以上の砂糖が含まれているものもあり、習慣化するとむし歯が多発したり、若年性成人病の原因となる可能性すらあります。さらに、甘酸っぱくするために酸性になっており、夜寝る前や夜中に起きた時に摂取すると、歯が「溶けて」しまう原因ともなります。

本来は、集中的にスポーツをするアスリートの水分補給や、脱水症状の際の補水に使われるのがイオン飲料です。そのような状況でもないのにペットボトルで持ち歩き、ちょこちょこ飲むような習慣がつくと健康を損なうことがあることに注意しましょう。

(市歯科医師会)

「イオン飲料」の落とし穴

2月 健康カレンダー

保健センターTel(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(料金改定)
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 ※平成28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) ※特定健康診査の貧血・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		※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約を
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
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃がん検診①②
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月分まで定員に達したため、市立川西病院などへ問い合わせください。		

*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ください(乳がん検診は隔年度受診のため、26年4月1日から27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Tel(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) Tel(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)Tel(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丁目15-20)Tel06(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Tel(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
若者のこころのケア相談 Tel(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 Tel(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 Tel(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 Tel(785)7874	希望者	3月10日	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所へ郵送の場合、〒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、市が主体・主催で、受付時間は執務時間中。
記号の意味 注主体・主催 日日時 場ところ 対対象 資資格 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み (郵便便で) 電電話話で 送送ファクスで 郵webから E-mailで 窓窓口のみ 先着順 抽抽定員超過の場合は抽選) 問問問い合わせ Tel電話番号 Faxファクス番号 HPホームページ E-mail

中央図書館

https://www.library.city.kawanishi.hyogo.jp/ Tel(755)2424

休館日のお知らせ 2月19日(金)から3月1日(火)まで図書の特別整理などのため休館します。各公民館図書室では閲覧のみ可(明峰公民館は19日(金)~29日(月)休室)。休館に伴い、5日(金)から18日(火)まで1人20冊まで4週間借りられます。休館中の返却(図書・雑誌)は、中央図書館の返却ポストか各公民館へ。なお、休館中は返却作業が通常よりも遅くなるため、返却期限を過ぎた場合、インターネットからの貸出延長ができなくなることがあります。

図書の展示 「今を生きよう、楽しくまなぼう」をテーマに、登録グループの活動を手作りポスターと関連図書で紹介します。

ビデオ映写会 14日(日)午後2時から「グレート・ネイチャー-2」(98分)。

おとな向け紙芝居講座 登録グループ「子育て支援グループいよいよいよいよ」が子どもの生活文化研究家の梓加依さんの講義と紙芝居の実技を開催。**2月8日(月)午前10時半~正午**▷**対**ボランティアを行っている人、興味のある人▷**定**40人▷**申**同グループの細見さんへ▷**問**Tel(759)1791

子どもの読書活動推進講演会 テーマは「絵本は楽しい~武田美穂絵本ライブ」。2月14日(日)午後2時~3時半▷**場**アステホール▷**講**絵本作家の武田美穂さん▷**定**200人▷**他**保育あり(1歳半~就学前。先着8人予約を)▷**申**同図書館、各公民館、保健センター、パレットかわにしに備え付けの申込用紙に必要事項を書き、2月1日(月)午前10時から中央図書館へ

健康

献血併行型 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12日(金)午前10時~11時
15分・午後1時~3時半▷**場**

市役所1階市民ギャラリー▷**問**県伊丹健康福祉事務所 Tel(785)7463
予防歯科センター
Tel(759)3171
【歯と口の健康セミナー】
テーマは「口腔ケア研修会なぜ口から食べることが大切なのかー摂食・嚥下機能につ

いて。3月10日(木)午後1時半~3時半▷**対**介護が必要な高齢者の家族▷**講**市歯科医師会の遠藤佳樹さん▷**定**30人▷**申**同センターへ
【舌がん検診】
3月4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(月)から同センターへ
保健センター
Tel(758)4721
【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9日にアステ川西周辺で、冬季献血キャンペーンを実施しました。
当日は、104人の受け付けがあり、400ミリリットル67人、200ミリリットル11人が愛の献血に協力。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】
12日(金)午前10時~11時45分・午後1時~4時▷**場**市役所
【無料クーポン券の受け付けを間もなく終了】
特定の年齢の人に送付して

いる、無料クーポン券の有効期限は、子宮頸がん検診は3月30日(水)、乳がん検診は3月31日(木)です。
クーポン券が届くまでの間に、市の実施するがん検診を既に受診した人の還付手続きは、3月31日までです。
【健康運動体験教室】
2月18日(木)午後1時20分~3時半▷**内**基礎代謝の維持・向上の話と軽運動(医師の運動許可がある人。体調により見学の場合も)▷**定**20人▷**申**同センターへ
【生活習慣病予防教室】
2月22日(月)「骨粗しょう症」29日(月)「脂質異常症」をテーマに、簡単な各病態の説明やヘルシーメニューの試食と「お口の機能アップ」の話。いずれも午後1時20分~3時半▷**定**各20人▷**申**同センターへ
【レディース検診を実施】
2月20日(土)午後1時~2時半受け付け▷**対**20歳以上・子宮頸がん検診②40歳以上・乳がん検診(2年に1回の受診)▷**定**各35人▷**申**同センターへ
【保健相談】
2月3日(水)、3月2日(水)午

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	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	
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		

※ご相談内容は、司法書士法の定める範囲に限ります。いずれも予約不要(終了30分前受付終了)。
お問い合わせ 兵庫県司法書士会 TEL.078-341-2755 (平日9時~17時)
△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。