



皆さんは口臭を気にしたこと  
がありますか。おそらく多くの  
人がいろいろな場面で気にした  
ことがあると思います。今回は  
口臭について少しお話ししてい  
きましょう。

口臭は大きく3つに分けられ  
ます。①口臭のある真性口臭症  
②口臭のない仮性口臭症③口臭  
恐怖症一です。

①真性口臭症には、さらに生  
理的口臭と病的口臭がありま  
す。生理的口臭は原因となる疾  
患がなく、主に舌苔(舌の表面  
につく、白いコケのような汚れ)  
が原因となる口臭です。

病的口臭はさらに、原因が口  
にあるものとそうでないものに  
分けられます。前者は主に歯周  
病が原因です。ほかにもむし歯  
や唾液の分泌量低下、口内炎、  
口腔がんなどの潰瘍も原因とな  
ります。後者には内科や耳鼻科  
などの病気が原因の口臭があ  
ります。

②仮性口臭症はいろいろ検査  
しても、社会的許容範囲を超え  
る口臭は認められません。本人  
が、口臭がない事を納得するこ  
とで、訴えの改善ができます。

③口臭恐怖症とは、口臭が認  
められないのに周囲の何気ない  
動作、例えば鼻の辺りを手で隠  
す動作や顔をそむけるなどの動  
作を見ると、自分の口臭のせい  
と誤解してしまうような、心理  
的要因が大きい症状のことで  
す。実際に口臭のある真性口臭  
症では、原因が口にある事がほ  
とんどですので、口臭が気にな  
る人は、悩む前にまずはかかり  
つけの歯科医院を受診し、気軽  
に相談してみてください。

(市歯科医師会)

その口臭、本当は気のせいかもしれません

## 12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
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	1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てください。		

\*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てください(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	11日 15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	24日	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	10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
若者のこころのケア相談 Tel(785)7874	希望者	28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	2・16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	21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	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 (郵郵便で 電電話で 送送ファクスで 送web送信フォームから 窓窓口のみ 送先  
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

## 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。

28年1月13日(水)・25日(月)・  
27日(水)、2月3日(水)・15日(月)・  
22日(月)・24日(水)、3月2日(水)・  
▽場保健センター▽従従業員  
50人未満の市内事業所▽費1  
人8140円、1万3040  
円▽定各30人▽回回12月11  
日(金)までに産業振興課へ▽問  
Tel(740)1162  
歯と口の健康セミナー  
テーマは「小児歯科専門医  
から学ぶ『食文化』今昔もの  
がたり」。

28年1月14日(木)午前10時~  
11時半▽場予防歯科センター  
▽対乳幼児の両親や祖父母な  
ど▽調市歯科医師会の徳永順  
一郎さん▽定30人▽他保育あり。  
要予約(1歳半以上、定  
員8人)▽申回同センター  
へ▽問Tel(759)3171  
臨時HIV検査  
12月1日の「世界エイズ  
デー」に合わせ、伊丹健康福  
祉事務所では12月1日(火)・2  
日(水)・4日(金)・1・4日午後  
1時15分~3時、2日午前9  
時~9時45分)の3日間、H

IV検査を実施(要予約)。  
検査は匿名で、結果は検査当  
日にお知らせします。感染の  
機会から12週間以上経過して  
いる人は、検査を受けてくだ  
さい。詳しくは同事務所Tel(7  
85)2371へ。  
保健センター  
Tel(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

## 「健康で幸せ」に暮らすために きんたくん健幸体操

問合せ 保健センター Tel(758)4721

大阪成蹊短期大学などと連携して作った「きんたくん健幸体操」。運動習慣を気軽に身に付けることができます。あなたも始めてみませんか。



DVDを見ながら、家庭で続けられる「きんたくん健幸体操」教室を開きます。  
なお、DVDは貸し出しも行っていきます。  
12月2日(水)・多田公民館、9日(水)・保健センター、28年1月7日(木)・明峰公民館、13日(水)・同センター。いずれも午前10時半~11時半▷  
他タオルや飲み物持参

### 健幸体操5つのバージョン

**エアロビクス編**  
「きんたくんのテーマ」に合わせて、短時間で心拍数を高める動きを取り入れたリズム体操です。

**転倒予防編**  
「手のひらを太陽に」に合わせて、椅子に座ってできるリズム体操です。

**ストレッチ編**  
「きんたくんのテーマ」の歌詞に合わせた振り付けを使って行うストレッチ(7種類)です。

**筋トレ編**  
「きんたくんのテーマ」の歌詞に合わせた振り付けを使って行う筋力トレーニング(5種類)です。

**ウォーキング編**  
ウォーキングをするときの5つのポイントを説明しています。

ターへ。  
【保健相談】  
12月2日(水)、28年1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  
子宮頸がん予防ワフチンなど  
接種後の症状への救済  
25年3月31日までに、市の  
助成事業で、子宮頸がん予防・  
ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチ  
ンのいずれかを接種し、接種  
後に何らかの症状で医療機関

を受診した人に、請求日から  
さかのぼって5年以内の医療  
費・医療手当が支給される場  
合があります。  
支給には、医療機関の受診  
とワクチン接種の関連性を認  
定されることが必要。  
具体的な請求方法などは、  
(独)医薬品医療機器総合機  
構の救済制度相談窓口Tel01  
20(149)931・03  
(3506)9411に問  
合わせてください。

●住宅支援事業所 ●ケアステーション ●デイサービス ●介護ショップ

介護のことならお気軽にご相談下さい

## (株) ゆずりは

伊丹市南本町1丁目2-10(南本町1丁目バス停向かい)  
072-780-0520 http://www.yuzuriha.co.jp

相続・遺言・交通事故・離婚・投資被害・その他法律問題

あなたの困ったなれに  
親しみやすさが  
モットー

## 北摂中央法律事務所

072-755-2812  
〒666-0015 川西市小花1-9-1 あさのビル2F  
代表弁護士/井上 伸(兵庫県弁護士会)  
弁護士/鳥山直美(兵庫県弁護士会)

初回相談料  
30分 無料