

健康

健康大学講座

「健やかに生きる」

市医師会と共催で次の通り。

とき 7月2日から毎木曜日午後1時半～4時の全12回
▽ところ 保健センター▽定員 120人▽申込み 6月1日(月)から同医師会 ☎(759)6950へ

内科Ⅱ「早期発見」消化器がん」「体のむくみ、内臓のむくみ」「薬につながる日本の免疫研究」アレルギー、自己免疫そして癌免疫」▽外科Ⅱ「腹腔鏡手術ってどんなん!?」市立川西病院での取り組み▽眼科Ⅱ「気をつけた目の病」▽耳鼻科Ⅱ「スギ、ヒノキ花粉の飛散状況」(24年間の治験例)▽整形外科Ⅱ「腰痛関連について」▽泌尿器科Ⅱ「検診と泌尿器科疾患について」▽皮膚科Ⅱ「水虫のはなし」▽婦人科Ⅱ「健やかなウーマンライフのために」▽心療内科Ⅱ「メンタルクリニックであう人たち」▽歯科Ⅱ「自分の歯を守るインプラント治療」▽がん講演Ⅱ「膀胱治療の最前線」Ⅱ「女

性のがん」▽その他Ⅱ「人にとっての運動の意味は」「地域医療支援病院として」市立川西病院のとりくみ」「認知症にそなえるために」「熱中症予防について」「みんなできんたくん健康体操をしよう」など

舌がん検診

舌や頬など口腔粘膜の問診・視診・触診を、治りにくい傷などで不安のある人は受診を。

とき 7月24日(金)午後1時半～2時半▽ところ 予防歯科センター▽対象 同検診を受診したことがない人▽申込み 6月1日(月)から同センター ☎(759)3171へ

保健センター

☎(758)4721

「がんクローブ配布」がんの早期発見と健康の保持・増進を目的にがん検診に関する検診手帳と費用が無料となるクローブを6月中旬に対象者へ送ります。対象は子宮頸がん検診が20歳、乳がん検診が40歳、大腸がん検診が40歳・50歳・55歳・60歳の人(全て27年4月1日時点の年齢)。また、27年4月1日以降、既に市が実施するがん検診を

6月 中央図書館 【問合せ】 ☎(755)2424

休館日 6月の休館日は毎週火曜日です。また29日(月)は館内整理日のため休館します。

図書の展示 「男女共同参画について一育児の分担」をテーマに、性にとらわれない育児に関する図書をまとめて紹介します。

ビデオ映写会 14日(日)「センス・オブ・ワンダー」(107分)、21日(日)「千の風になって」(107分)。いずれも午後2時から。

絵本選びと保健師さんのおはなし 同館司書による「絵本の力と、赤ちゃんをむかえるための絵本選び」の話や、保健師による「こどもの成長とあそび」の話と、デュエットによるマタニティミニコンサートを。

とき 5日(金)午前10時半～正午▷対象 妊婦と配偶者、生後6カ月以内の赤ちゃんと同親、祖父母など。
初夏の朗読サロン 19日(金)午後1時半から、図書館登録グループ朗読同好会「草笛」による、おとなのための小説、随筆などの朗読を。詳しくは同グループの中村さん ☎(792)5455へ。

自己負担で受診した人は、同センターで還付請求の手続きをしてください。

なお4月21日以降に転入した人は、前住所から無料クローブ券などが届きます。

【6月の献血日】1日(月)午前10時～正午・午後1時15分～4時Ⅱガールズデーデー清和台▽30日(火)午前10時～午後1時Ⅱ藤ヶ丘幼稚園

【生活習慣病予防教室】とき 内容 6月22日(月)・「骨粗しょう症」、29日(月)・「糖尿病」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を、いずれも「お

口の機能アップ」の話あり。午後1時20分～3時半▽定員 120人▽申込み 同センターへ

【健康運動体験教室】基礎代謝の維持・向上の軽運動と話(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同)。

とき 6月18日(木)午後1時20分～3時半▽定員 120人▽申込み 同センターへ

【保健相談】血圧測定と健康相談。とき 6月3日(水)、7月1日(水)午後1時半～3時▽ところ 総合センター

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(料金改定)
一般健康診査① 健康保険証持参	18～39歳			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
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火曜日は無料歯科検診・相談あり。	12:45～14:20	※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
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。1,000円
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	胃部X線撮影。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(DEXA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	4・18日	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	視触診、乳房X線検査。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保険加入市民には、料金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	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
市民歯科検診	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	11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
尼崎医療センター(尼崎市水堂町3丁目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	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	11日	13:00～15:00	精神保健福祉士による相談

意外と知らない
歯の話

川西市歯科医師会ホームページ
http://kda8020.com/
歯むかむカミング健康づくり

2012年に厚生労働科学研究班が、65歳以上の健常者1,673人を対象として調査した結果、歯の状態と転倒が関連しているということが判明しました。

歯の状態の郵送調査の3年後に、過去1年間に転倒したか否かを再調査したもので、その結果、性別、年齢、期間中の要介護認定の有無、うつの有無などに関わらず、歯が19本以下で義歯を使用していない人は、転倒のリスクが2.5倍高くなることが示されました。さらに、歯が19本以下でも義歯を入れることで、転倒のリスクを約半分に抑制できる可能性があるとなっています。

これは歯を失ったままにすると、下あごの位置が不安定になり、頭を含め体の重心が安定しにくくなることで、バランスを崩し転倒しやすくなるからではないかと考えられます。

この調査が行われた背景には、高齢者の約3分の1が1年間に転倒を経験し、転倒した人の約6%が骨折するといわれている事実があります。

骨折の中でも大腿骨頸部(股関節)の骨折は寝たきりの原因となり、また、一度転倒すると転倒の恐怖から高齢者の引きこもりが起これるといわれています。

この結果から考えると、歯を失って放置しておくことは得策ではありません。思い当たる人は一度、かかりつけの歯科医院を受診してください。

(市歯科医師会)

市政情報

求人・募集

セミナー

発表・鑑賞

カレンダー

公民館

健康

福祉

子育て応援

コラム

フォト



●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

あなたの困った悩みに応えます

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 川西市小石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)

相談料 5,400円(30分)
この広告ご持参で
初回相談料 30分 無料

提携あり。詳しくはHP・お電話で。