

健康

献血並行型

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を。

とき 2月13日(金)午前10時～11時15分・午後1時～3時
半▽ところ 市役所1階市民ギャラリー▽問合せ 伊丹健康福祉事務所食品薬務衛生課 ☎(785) 7463へ

保健センター ☎(758) 4721

【2月の献血日】13日(金)午前10時～11時45分・午後1時～4時 市役所

【健康運動体験教室】基礎代謝の維持・向上の軽運動と話し(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 2月19日(木)午後1時20分～3時 半▽定員 先着20人▽申込み 同センターへ
【生活習慣病予防教室】各病態の簡単な説明やヘルシーメニューの試食を。「お口の機能アップ」の話あり。
とき・内容 2月23日(月)「脂質異常症」、27日(金)「骨粗しょう症」。いずれも午後

1時20分～3時半▽定員 先着20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 2月4日(水)、3月4日(水)午後1時半～3時▽ところ 総合センター

【レディース検診】2月21日(土)に保健センターで子宮頸がん、乳がん検診を。当日午後1時～2時半受け付け。申し込みは2月2日(月)から同センターへ。

▼子宮頸がん検診
対象は20歳以上。先着35人
▼乳がん検診
対象は40歳以上。先着35人。ただし、2年に1回の隔年度受診

予防歯科センター ☎(759) 3171
【歯と口の健康セミナー】市歯科医師会の今西要さんが「口腔ケア研修会」誤嚥性肺炎を防ぐために「テーマ」に。とき 3月5日(木)午後1時半～3時半▽ところ 予防歯科センター▽対象 介護の必要な高齢者の家族・介護福祉施設の職員▽定員 先着30人▽申込み 同センターへ

【舌がん検診】予防歯科セ

ンターが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。(要予約。未受診者に限る)。
とき 3月6日(金)午後1時半～2時半▽ところ 同センター▽申込み 2月2日(月)から同センターへ

中央図書館
いずれも詳しくは同館 ☎(755) 2424へ。
休館日のお知らせ
2月の休館日は毎週火曜日。また、18日(水)から28日(土)は図書の特整理のため休館します。

各公民館図書室では閲覧のみ可(川西南公民館は18日、23日(月)休室)。休館に伴い、4日(水)～16日(月)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、各公民館窓口(平日午前9時～午後5時半、土曜日午前9時～午後5時)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し出し延長ができません。

図書の展示
「今を生きよう、楽しく学ぼう」図書館登録グループ紹介をテーマに生涯学習や社会教育関連図書のほか、各グループの活動内容に関する図書を集めて紹介を。
ビデオ映写会
8日(月)「ガラパゴスⅢ」(50分)午後2時から。
池田市立図書館との広域利用
広域利用(試行)の協定を池田市立図書館と締結します。3月1日(日)から、市民は池田市立図書館で本を借りることが出来ます。

利用できる図書館は図書館本館、石橋プラザ、図書コーナーです。住所を証明できるものを持って、各館で図書館カードを作成してください。貸し出しは1人5冊まで、期間は2週間。予約不可。返却は借りた図書館へ。

ポムポムといっしょ読み
4日(水)午前11時～11時半、親子向け。図書館登録グループ「おはなしポムポム」が絵本の読み聞かせ、手遊び、ブックトークなどを。詳しくは同グループの中村さん ☎090(8126) 5944へ。

利用できる図書館は図書館本館、石橋プラザ、図書コーナーです。住所を証明できるものを持って、各館で図書館カードを作成してください。貸し出しは1人5冊まで、期間は2週間。予約不可。返却は借りた図書館へ。

ポムポムといっしょ読み
4日(水)午前11時～11時半、親子向け。図書館登録グループ「おはなしポムポム」が絵本の読み聞かせ、手遊び、ブックトークなどを。詳しくは同グループの中村さん ☎090(8126) 5944へ。

図書の展示
「今を生きよう、楽しく学ぼう」図書館登録グループ紹介をテーマに生涯学習や社会教育関連図書のほか、各グループの活動内容に関する図書を集めて紹介を。
ビデオ映写会
8日(月)「ガラパゴスⅢ」(50分)午後2時から。
池田市立図書館との広域利用
広域利用(試行)の協定を池田市立図書館と締結します。3月1日(日)から、市民は池田市立図書館で本を借りることが出来ます。

2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	18歳以上	月・火曜日	9:00～9:30	14日前までに予約を。市内33,000円、市外37,000円
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 ※65歳以上の人に介護予防(生活機能評価)の問診を実施(要介護・要支援認定者を除く) ※65歳以上の2次予防事業対象者(特定高齢者)は貧血・心電図検査などを実施
特定健康診査 受診券、健康保険証、介護保険証(65歳以上のみ)持参	40(※)～74歳 ※平成27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、介護保険証持参	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。予約制。1,000円
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	5・19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、25年4月1日から26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、70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
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

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	5・13・25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
		17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
市民歯科検診	希望者	12日	14:00～14:30	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	19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	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・水・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	23日	13:30～15:30	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	4・18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	23日	13:30～15:30	難病・特殊疾病などの食事相談
アルコール相談 ☎(785) 7874	希望者	12日	13:30～15:30	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

むし歯予防としてよく耳にするフッ素ですが、フッ化ナトリウムなどの溶液のフッ素イオンが歯のカルシウムと反応して強化することにより効果が望めます。その濃度は500ppm以上必要と言われています。950ppm程度のフッ化物配合歯磨き剤が歯科医院で売られているので、これくらいがおすすです。市販されているものも同様

で、一般的に使用されているため安全性が確保されていることが分かります。ただ、フッ素の危険性について、よく尋ねられますので、ここでその心配を払拭しておきましょう。

確かに、フッ素も取り過ぎると体に悪いことは知られており、その濃度は体重1kgあたり2mgまで、体重20kgの子どものなら40mgです。計算すると、先述の歯磨き剤なら約40mgの量となり、これだけの量の磨き粉を一気に飲み込まなければ大丈夫だということが分かります。ただ、うがいのできない低年齢児には念のためフッ化物の濃度の低い磨き粉の使用が推奨されますので、500ppmのものなどを選ぶと良いでしょう。低年齢児向けのフッ化物配合歯磨き剤もあります。

現在、フッ化物配合歯磨き剤に加え、フッ化物配合ジェルを使用するという、フッ素の能力を最大限生かした方法も推奨されています。正しく常識的な範囲で使用すればまず心配ないので、かかりつけの歯科医師と相談の上、使用してむし歯を予防していきましょう。
(市歯科医師会)

住まいのお悩み、お気軽にご相談ください 広告

3Dパースでリフォーム後のイメージをわかりやすくご提案

水まわり工事から内装・外装工事、全面工事まで
パナソニック商品を中心にご提案します。

自由設計リフォーム
リファイン川西能勢口 ☎0120-878-125

川西市小戸2-6-2 運営会社：パナソニックホームエンジニアリング株式会社

相続・遺言・交通事故・離婚・投資被害・借金・不動産・その他 広告

あなたの困ったな?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
TEL.072-755-2812

相談料(30分) 5,400円
この広告ご持参で
初回相談料 30分 無料

〒666-0015 川西市小戸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)

北摂中央法律事務所 検索 提携 あります。詳しくはHP・お電話で。