

健康

臨時HIV検査

12月1日は「世界エイズデー」です。伊丹健康福祉事務所では、世界エイズデーの一環として12月1日(月)・2日(火)・4日(木)(午後1時15分～3時)の3日間、臨時HIV検査(匿名)を実施します。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、ぜひ検査を受けてください。希望者は同事務所健康課 ☎(785) 2371へ予約を。

事業所健診

市医師会の協力で事業所健診を次の通り実施します。とき 27年1月14日(水)・26日(月)・2月4日(水)・18日(水)・23日(月)・25日(水)、3月4日(水)▽ところ 保健センター▽対象 市内の従業員50人未満の事業所▽定員 各日30人▽費用 1人8140円▽1万3040円▽申込み 12月12日(金)までに産業振興課 ☎(740) 1162へ

8020健口サポーター スキルアップ講座

伊丹健康福祉事務所が「阪神北口元キラキラ3分体操」の輪を広げる講座を。受講者に、元タカラジェンヌのお手本DVDとテキストを配布。とき 12月3日(水)午後2時～4時▽ところ 市予防歯科センター▽問合せ 宝塚健康福祉事務所地域保健課 ☎(0797) 0054へ

保健センター

☎(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。詳しくは同センターへ。

12月の献血日

4日(木)午前10時半～正午・午後1時15分～4時IIアステ川西▽6日(土)午前9時半～午後4時II多田グリーンハイッ第2自治会館▽6日午前10時～正午II明峰小学校

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 12月18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

「メタボ予防・改善」と「お口の機能アップ」をテーマに、簡

単な病態の説明やヘルシーメニューの試食を。とき 12月22日(月)午後1時20分～3時半▽定員 先着20人▽申込み 同センターへ

障がい者一日サロン

障がい者週間事業実行委員会が「はなし愛かんがえ愛ささえ愛」をテーマに、発表と討論や音楽演奏(川西中学校吹奏楽部・マリンバ・太鼓)、障がい者施設・団体による展示販売、スタンプリリーなど。とき 12月6日(土)午前10時～午後4時▽ところ II文化会館ほか▽問合せ II障害福祉課(同実行委員会事務局) ☎(740) 1178へ

身体障害者更生相談所が移動相談

補装具の交付についての相談や判定を。とき 27年1月9日(金)午前9時～11時受け付け▽ところ II市役所7階会議室▽申込み 12月19日(金)までに障害福祉

福祉

障がい者(児)文化作品展

各障害者手帳を持つ人で出展を希望する人は、作品を12月8日(月)午前10時に市役所1階市民ギャラリーへ。とき 12月8日～12日(金) (8日は正午から。12日は午後3時まで)▽ところ II同ギャラリー▽問合せ II社会福祉協議会(川陣連事務局) ☎(759) 5200へ

歳末たすけあい運動

市共同募金委員会が12月1日(月)から「歳末たすけあい運動」を展開します。持ち寄り、12月26日(金)まで。詳しくは同委員会 ☎(759) 5200へ。

市ボランティア活動センター

☎(759) 5200

ボランティア活動相談

いずれも会場はふれあいプラザ。申し込みは同センターへ。とき 12月20日(土)午後1時半～3時半

音訳ボランティア入門講座

とき 27年1月19日～3月23日の毎月曜日午前10時～正午▽講師 II神戸女子大学オ

課 ☎(740) 1178へ

障がい者(児)文化作品展

各障害者手帳を持つ人で出展を希望する人は、作品を12月8日(月)午前10時に市役所1階市民ギャラリーへ。とき 12月8日～12日(金) (8日は正午から。12日は午後3時まで)▽ところ II同ギャラリー▽問合せ II社会福祉協議会(川陣連事務局) ☎(759) 5200へ

歳末たすけあい運動

市共同募金委員会が12月1日(月)から「歳末たすけあい運動」を展開します。持ち寄り、12月26日(金)まで。詳しくは同委員会 ☎(759) 5200へ。

市ボランティア活動センター

☎(759) 5200

ボランティア活動相談

いずれも会場はふれあいプラザ。申し込みは同センターへ。とき 12月20日(土)午後1時半～3時半

音訳ボランティア入門講座

とき 27年1月19日～3月23日の毎月曜日午前10時～正午▽講師 II神戸女子大学オ

緑台

☎(792) 6889

健康体操

12月10日(水)午前10時～正午。先着25人。12月1日(月)から予約を。

いきいき教室

心と体を元気にする体操中心の教室(初心者向き)を。12月24日(水)午前10時～11時。先着20人。予約を。

久代

☎(756) 1321

健康体操

12月16日(火)午後1時半～3時。



老人福祉センター(60歳以上が対象)

高齢者

老人福祉センター(60歳以上が対象)

健康体操

12月26日(金)午前10時～正午。予約を。

健康体操

12月10日(水)午前10時～正午。先着25人。12月1日(月)から予約を。

いきいき教室

心と体を元気にする体操中心の教室(初心者向き)を。12月24日(水)午前10時～11時。先着20人。予約を。

久代

☎(756) 1321

健康体操

12月16日(火)午後1時半～3時。

12月健康カレンダー

保健センター ☎(758) 4721 (*色のついている検・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
特定健康診査	40(※)～74歳	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
受診券、健康保険証、介護保険証(65歳以上のみ)持参	※平成27年3月31日までに40歳に達する人			※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
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			胃部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	直接センターへ。500円
大腸がん検診①②	40歳以上	月～金曜日	9:00～17:30	細胞診など。予約制。1,000円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30～14:30	X線(デキサ法)検査、栄養相談。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	視触診、乳房X線検査。予約制(隔年度受診)。1,500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	

*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、県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	4・12・24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

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科検診	希望者	18日	14:00～14:30	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	4日	14:30～15:00	予約制

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)

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

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	13:30～15:30	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	3・17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・特殊疾病などの食事相談
アルコール相談 ☎(785)7874	希望者	11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/
噛むがむカミング健康づくり

歯ぎしりの音は非常に大きく、まるで目覚まし時計が鳴っているように感じることもあります。さて、そんなに音がするのに歯は問題を起こさないのでしょうか。

歯ぎしりは寝ている間に無意識に上下の歯がこすれ合っていて起こります。歯はとても固いのですが、歯がすり減ったり(咬耗)、歯が割れたりする原因となります。

咬耗が進むと、歯がしみるようになったり、根元がぐびれてきたりします。そしてついには神経を取らなければいけなくなることもあります。口全体の歯がすり減るとかみ合わせの高さがおかしくなり、前歯の歯並びがガタガタになってきたり、出っ歯になってきたりすることもあります。また、歯が割れると割れ方によっては、神経を取らなければいけなくなったり歯を失ったりする原因にもなります。

ここで大事なことが「音のする歯ぎしりをする人だけが歯がすり減るわけではない」ということです。歯ぎしりの音はしなくても上下の歯を食いしばって寝ている人は大勢います。そして、その無意識の食いしばりによって咬耗は進んでしまいます。すり減った歯は元には戻りません。しかし、それ以上すり減らないように対策して自分の歯を守っていくことはできます。

この機会に一度自分の歯を見直してみたいかがですか。(市歯科医師会)

周りに歯ぎしりしている人はいませんか?

