

健康

薬と健康の週間

10月17日(金)・23日(木)は薬と健康の週間です。

「お薬手帳」を持ち、自分が使用する薬を記録しましょう。薬の情報を的確に伝えることで、重複や悪い飲み合わせを未然に防止できます。薬についての相談は薬局・薬店で薬剤師など専門家に。詳しくは県伊丹健康福祉事務所食品薬務衛生課 ☎(785)7463へ。

特定疾患医療受給者証など申請はお早めに

特定疾患医療受給者・小児慢性特定疾患医療受給者で、27年1月以降も受給継続を希望する場合は、新たな難病制度への移行申請を10月から受け付けます。受給者証を持つ人に、9月中に申請についてのお知らせを送付していますので、届いていない場合は連絡を。詳しくは県伊丹健康福祉事務所地域保健課 ☎(785)7462へ。

タボ予防・改善」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 20人▽申込み 10月3日(金)から同センターへ

●子宮頸がん検診：20歳以上・先着35人
●乳がん検診：40歳以上・先着35人・ただし、2年に1回の隔年度受診

【健康相談】
血圧測定と健康相談。
とき 10月1日(水)、11月5日(水)午後1時半～3時▽ところ 保健センター▽定員 35人▽申込み 10月3日(金)から同センターへ

【血圧下げよう会】
講話やクイズと体験コーナー(自宅の味噌汁の塩分濃度チェック・手洗いチェックなど)を。
とき 10月31日(金)午後1時半～3時半▽ところ 保健センター▽定員 35人▽申込み 10月3日(金)から同センターへ

【レディース検診】
日曜検診の午後にはレディース検診を実施(駐車場はありません)。当日、午後1時～2時半に受け付けます。申し込みは10月1日(水)から同センターへ。

予防歯科センター

【歯と口の健康セミナー】
市歯科医師会の八木由紀子さんが「5歳若返る!笑顔美人めざして」をテーマに。とき 11月20日(木)午後1時半～3時▽対象 成人▽定員 30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も)。
とき 10月16日(木)午後1時20分～3時半▽定員 20人▽申込み 同センターへ

【日曜検診】
早期発見・治療のために市医師会と市歯科医師会の協力で、10月26日(日)午前9時～正午(午前8時40分～10時半受け付け)、保健センターで。大腸がん検診以外は予約が必要(10月1日(水)から同センターへ)。なお、同センターに駐車場はありません。

【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(要予約。受診したことがない人に限る)。

【生活習慣病予防教室】
とき 10月17日(金)・27日(月)・メ

●検診項目：特定健康診

10月の献血日

日時	場所
5日(日) 10:00～14:00	明峰小学校
12日(日) 9:30～14:00	東谷小学校
23日(木) 10:00～16:00	東洋食品工業短期大学
25日(土) 11:00～15:00	緑台小学校
26日(日) 10:00～12:30 13:30～15:00	川西北小学校

小児歯科レオ 検索 広告

小児歯科専門医院

医療法人社 とくなが小児歯科クリニック

川西市役所斜め前 中央ビル4F TEL 072-758-8264

●居室支援事業所 ●ケアステーション 広告

●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

10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 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 ※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	12:45～14:20	※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◆1・2	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◆1・2	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◆1・2	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◆1・2	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・16日 23日	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00 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、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	2・10・22日 21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	希望者	9日	14:00～14:30	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	9日	13:30～14:30	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	27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	8・22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	27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	9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/
喘むがむカミング健康づくり

皆さんは、最近口をポカーンと開けている子どもたちや若者が増えていないように感じませんか。

むし歯予防への関心が高まり、乳歯のむし歯は激減しましたが、新たな問題が見えるようになりました。口を開けて寝ている人、特に最近では携帯電話を操作しながら、口元は緩みっ放しという人が目につきます。

鼻は呼吸器官と感覚器官(嗅覚)の働きがあるのに対して、口は消化器官と感覚器官(味覚)の働きをする器官であるため、本来呼吸器官ではありません。その結果、鼻で呼吸を行った場合と口で呼吸を行った場合では、体に与える影響が大きく異なってきます。人体は生命を維持するために適度に水分を保ち、乾燥しないようにできています。口腔の粘膜も唾液によってしっかりと潤っている状態で、免疫細胞が本来の力を発揮します。しかし、口呼吸になると、口が乾き、ドライマウス(口腔乾燥症)と呼ばれる状態になります。すると、免疫機能も弱くなり、むし歯や歯周病が悪化し、滑らかなおしゃべりもできなくなります。口の中が乾き、不衛生になれば、口腔内の悪玉菌が増えて口臭が発生する原因にもなります。

口呼吸が習慣化してしまっている人にとって、それを断ち切ることはとても大変なことです。しかし、人間本来の鼻呼吸に戻していかなければ、健康であり続けることは困難だといえるでしょう。

(市歯科医師会)

習慣になっいませんか? 口呼吸