

健康カレンダー

6月

市政
じょうほう

求人・募集
案内・催し

発表・鑑賞

セミナー
ごみの日程表

スポーツ
公民館

健康・福祉

相談の案内

中央図書館
いきいき熟年

子育て応援
コーナー

ぎゅっつこ
ア・ラ・カルト

まちの話題



保健センター ☎(758) 4721 (*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	火・金曜日	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、医師の指示により実施
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			※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	※第1・3・5火曜日は無料歯科検診・相談あり。		※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
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	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施		血液検査など。予約制。1,000円。
前立腺がん検診◆2	50歳以上の男性			原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
肺がん検診◆1・2	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制。500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◆1・2	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃がん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(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	5・19日 26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、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 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	19日	14:00~14:30	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	12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 ☎(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 ☎(758)7388 (ふれあいプラザ1階)	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 ☎06(6436)8701 (尼崎水辺南3丁目15-20 (阪急武庫之荘駅南約700m))	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)

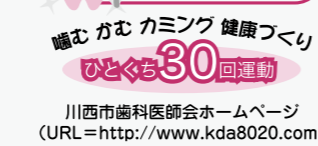
市立川西病院 ☎(794) 2321

項目	内容	オプション
人間ドック 毎週月・水・金曜日	43,200円	(1) レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、I-〇) 4,320円②乳がん検診(乳房触診、マモグラフィ) 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
※いずれも予約は1か月前までに同病院へ	生活習慣病コース 70,200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	11・25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

歯を大切に



川西市歯科医師会ホームページ (URL=http://www.kda8020.com)

皆さんは食事をすると口の中が酸性になることをご存知でしょうか。酸性になると、歯からミネラル分が溶けだす「脱灰」と呼ばれる現象が起こり、歯が無防備になって、むし歯になるリスクが高まります。

食後、時間が経つにつれて、唾液の働きにより徐々に酸性から中性に戻っていき、「脱灰」された歯は修復(再石灰化)されていきます。このように食事のたびに「脱灰」と「再石灰化」を繰り返しています。

ここで考えていただきたいのが、おやつなどの間食です。食事と食事の間に、何度もおやつを食べたり、ジュースやアメ

規則正しい食生活でむし歯の予防を

などをだらだらと食べていると、お口の中はずっと酸性になったままで、むし歯になりやすい状態が続いてしまいます。エナメル質の薄い乳歯や、生えただばかりで歯の質がしっかりしていない子どもの永久歯はなおさらです。

むし歯にならないためには、1日のうちで口の中が酸性の状態になっている時間をできるだけ短くし、食事の後は歯をみがき、リスクを下げるのが重要です。むし歯の予防には「歯みがき」「定期検診」「フッ素塗布」のほか、最近では「キシリトールガム」などいろいろありますが、まずは決められた時間に食事やおやつを食べ、その後しっかり歯をみがく規則正しい食生活を送ることが、一番身近で効果的な方法なのです。(市歯科医師会)

健康大学 健康やかに生きる
市医師会と共催で保健センターで、7月3日からの毎木曜日午後1時半~4時の12回コースで講演を。定員は先着120人。申し込みは6月2日(月)から同医師会☎(759)6950か市内の各病・院へ。

「がんフリーボンの配布」がの早期発見と健康の保持および増進を目的に、子宮頸がん検診および乳がん検診、大腸がん検診の検診手帳と検診費用が無料となるクーポン券を対象者へ6月中旬に送ります。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・45・50歳。

「精神保健講座」
非営利活動ボランティア団体「ほっとほほえみ」が「うつ病およびストレスとその対策」

「養老院サポーター養成講座」
とき7月10日(水)・24日(木)・8月6日(水)・20日(水)午後2時~3時半の4回コース

「要約筆記ボランティア講習会」
とき6月27日・7月25日の毎金曜日午後1時~3時半の5回コース▽講師要約筆記サークル「川西サマリー」▼定員先着15人▼申込み6月2日(月)~20日(金)まで

健康づくりや食育推進、ボランティア活動などについての講義、調理実習などを。とき27年2月までの8回コース(7月8日(火)午前10時半~午後0時半に開講式)▽ところ川西市、伊丹市、猪名川町など▽対象Ⅱ公衆栄養活動に協力する意欲がある管理栄養士・栄養士▽費用Ⅱ実習などの実費Ⅲ定員Ⅱ先着20人Ⅳ申込みⅡ6月30日(月)までに電話で伊丹健康福祉事務所担当課☎(785)7861へ

「加齢黄斑変性症のお話」▽耳鼻科Ⅱ「嚥下障害はどんな病気? どうすればいい?」▽整形外科Ⅱ「骨を若返らせよう」▽泌尿器科Ⅱ「肉眼的血尿にご注意!」▽皮膚科Ⅱ「尋常性乾癬の診断と治療について」▽婦人科Ⅱ「健やかなウーマンライフのために」▽心療内科Ⅱ「心の病」▽歯科Ⅱ「歯の治療あれこれ」▽がん講演Ⅱ「胆石・胆道癌治療の最新線」Ⅱ「女性のがん」▽その他Ⅱ「健診の結果や検診の結果をどう生かすか」など

「生活習慣病予防教室」
とき内容Ⅱ6月23日(月)「糖尿病」、30日(月)「骨粗しょう症」をテーマに、簡単な各病態の説明や参考献立の試食など。いずれも午後1時20分~3時半▼定員Ⅱ先着20人▼申込みⅡ同センターへ

「精神障がい者と家族のための相談」
精神障がい者相談員による相談を(要予約)。とき6月8日(日)午後1時~3時▽ところふれあいわかば▽問合せⅡむぎのめ家族会☎(755)3306へ

「ボランティア活動センター」
いつでもふれあいプラザで申し込みは同センターへ。「ボランティア1日体験教室」要約筆記の体験を。とき6月21日(土)午後1時半~3時半▽講師要約筆記サークル「川西サマリー」▼定員先着15人▼申込み6月2日(月)~20日(金)まで

