

健康カレンダー 2月

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	10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、特定健康診査は医療保険者が定める負担額。(予約制)
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			*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
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			*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)
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	※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	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	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施		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。1,000円
結核検診	65歳以上			胸部X線撮影など。予約制。1,000円
胃がん検診◆1・2	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◆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	13・20日 27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、24年4月1日から25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	6・14・26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

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	6日	13:30~14:30	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	19日	13:30~14:30	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 (尼崎市水堂町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	一般健診コース 42,000円	(1) レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、I-0) 4,200円②乳がん検診(乳房触診、マモグラフィ) 5,250円③総合ゲイム検診8,400円 (2) 肺がん精密検診(胸部CT) 12,600円(一般健診コース) (3) 脳精密検診(脳ドック) 29,400円(一般健診コース) 24,150円(生活習慣病コース) (4) 胃がん予防検診5,250円 (5) 骨密度測定2,100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 68,250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	24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	12・26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	24日	13:30~15:30	難病・特殊疾病などの食事相談

歯を大切に
歯がむかミソク 健康づくり
ひとくち30回運動

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

歯周病は進行すると、歯を支えている歯周組織が破壊され、歯ぐきが腫れたり、歯がぐらぐらしたり、最終的には歯が抜け落ちることがある病気です。

また、ギネスブックに「世界で最も多い病気」と掲載されるほど、多くの人々の身近な疾患ともいえます。近年の研究により、歯周病が全身の健康に影響することも分かってきました。

特に注目されているのが、歯周病と糖尿病との関係です。糖尿病が悪化すると歯周病が進行することがありますが、歯周病を治療することで、血

世界で最も多い感染症 歯周病とカラダの関係

糖値が安定するなど糖尿病症状が改善するという報告もあるのです。

また寝たきりの高齢者などで、歯周病にかかってかむ力が低下し、飲み込む機能が弱まっている場合、口腔内が不潔だと、飲食物や汚れた唾液が肺に流れ込み、誤嚥性肺炎を引き起こす危険性が高くなります。適切な口腔ケアを行うことで、誤嚥性肺炎を予防することも分かっています。その他、脳血管疾患や循環器疾患などの病気につながるほか、妊娠中の人がかかっていると、低体重児出産や早産の可能性が高くなるともいわれています。

このように、歯周病の予防は全身の健康に大いに貢献します。皆さん、お口の健康には十分注意しましょう。(市歯科医師会)

生涯スポーツ指導者研修会
大阪成蹊大学教授の植田真司さんほか「理想的な指導者とはどうあるべきか」などをテーマに。

とき 2月15日(土)・22日(土)
午後1時~5時▽ところ 総合体育館研修室ほか▽申込み 市役所3階の観光・スポーツ振興課に備え付けの申込書に必要事項を書き、2月4日(火)までに同課 ☎(740) 1245へ

グラウンド・ゴルフ早春オープン大会
市グラウンド・ゴルフ協会が市民運動場で。
とき 3月29日(土)午前9時
半受け付け▽内容 個人戦(24ホール)▽対象 市内在



ヨガ1日講習会
市ヨギガ協会の東谷公民館でやさしいヨガを。動きやすい服装で、当日会場へ。
とき 2月20日(木)午後1時~2時半▽問合せ 同協会の丸橋さん ☎090(690)1906へ

ソフトエアロビクス体験教室
市健康体協協会が総合体育館で。体育館シューズを持参の上、当日会場へ。
とき 2月7・14・21・28日の金曜日午前10時~11時半▽問合せ 同協会の松浪さん ☎(757) 6129へ

ふれあいスポーツフェスティバル
スローイングビンゴ大会を総合体育館で。
とき 3月2日(日)午前9時受け付け▽費用 1チーム(3人) 1200円▽申込み 市役所3階の観光・スポーツ振興課に備え付けの申込用紙に必要事項を書き、2月4日(火)までに参加料を添えて同課 ☎(740) 1245へ

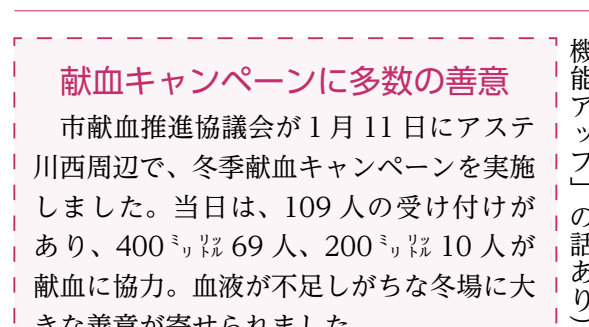
歯と口の健康セミナー
市歯科医師会の堀池周司さんが「むし歯でないのに歯が溶ける「Tooth Wear」(トゥースウェア)」、藤井克則さんが「マウスガードの効用(歯ぎしり、いびき、顎関節症、スポーツの外傷から歯を守る)」をテーマに。
とき 3月13日(木)午後1時半~3時半▽ところ 予防歯科センター▽対象 成人▽定員 先着30人▽申込み 同センター ☎(759) 3171へ

アルコール相談
とき 3月10日(月)午後1時半~3時半受け付け(要予約)▽ところ 伊丹健康福祉事務所▽申込み 同事務所地域保健課 ☎(785) 7874へ

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会を。
とき 2月14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 同事務所食品薬務衛生課 ☎(785)

献血キャンペーンに多数の善意
市献血推進協議会が1月11日にアステ川西周辺で、冬季献血キャンペーンを実施しました。当日は、109人の受け付けがあり、400ミリリットル69人、200ミリリットル10人が献血に協力。血液が不足しがちな冬場に大きな善意が寄せられました。

【2月の献血日】
14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(医師から運動を許可されている人。当日の体調により見学してもらう場合も)。
とき 2月20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

【レディース検診】
2月15日(土)に子宮頸がん、乳がんのレディース検診を実施します。子宮頸がん検診は20歳以上を対象に、先着35人。乳がん検診は40歳以上を対象に、先着35人。ただし、2年に1回の隔年度受診。いずれも午後1時~2時半受け付け。申し込みは2月3日(月)から同センターへ。

【保健相談】
血圧測定と健康相談。
とき 2月5日(水)、3月5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15日(土)に子宮頸がん、乳がんのレディース検診を実施します。子宮頸がん検診は20歳以上を対象に、先着35人。乳がん検診は40歳以上を対象に、先着35人。ただし、2年に1回の隔年度受診。いずれも午後1時~2時半受け付け。申し込みは2月3日(月)から同センターへ。

スポーツ

健康