市役所への郵送は、〒666-8501と課名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。

記号の意味 主主催 時日時 場ところ 対対象 資資格 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み（郵便で 電話で ファクスで webから E-mailで 窓口のみ 先先着順 抽定員超過の場合は抽選）問問い合せ ☎電話番号 ファクス番号 ホームページ E-mail

健康

保健センター ☎(758)4721

【4月の献血日】
時場7日㈯午前9時半―11時45分、午後1時―4時・多田グリーンハイツ第2自治会館。8日㈰午前10時―正午、午後1時15分―4時・イズミヤ多田店

【Let's「きんたくん健幸体操」】
時4月13日㈮・25日㈬。いずれも午前10時半―11時半▽場総合体育館▽他タオルや飲み物、上履き持参

【健康運動体験教室】
時4月19日㈬午後1時20分―3時半▽対医師の運動許可がある人。体調により見学の場合あり▽内基礎代謝の維持・向上の軽運動と話▽定25人▽申☎先4月2日㈪から

【保健相談】
時4月4日㈬、5月2日㈬。いずれも午後1時半―3時▽場総合センター▽内血圧測定と健康相談

【生活習慣病予防教室】
テーマは「糖尿病」と「おとなの歯と口の健康」。
時4月23日㈪午後1時20分―3時半▽内簡単な病態の説明や食事療法▽定30人▽申☎先4月2日㈪から

【不育症治療の医療費の一部を助成】
助成額は、対象となる経費の2分の1（上限あり）。申請は年度内で1回です。
対象となる経費は、4月1日㈰～31年3月31日㈰に医療機関で受けた、保険適用外の不育症の検査や治療費。
対夫婦合算した前年の所得額が400万円未満で、法律上婚姻している夫婦（妻の年齢が43歳未満）

【妊婦歯科検診】
保健センターで妊婦健康診査費助成の申請時に歯科検診票を渡します。市の委託医療機関で予約の上、受診してください。
対妊娠中の市民

予防歯科センター ☎(759)3171

【成人歯科検診（歯周病検診）】
歯周病検診や歯科相談、歯科保健指導を行います。対象者には受診券を送付しますので、市の委託医療機関で予約の上、受診してください。
対20・25・30・35・40・50・60・70歳の市民

中央図書館 ☎(755)2424

4月27日㈮は館内整理日のため休館します

「こどもの読書週間」行事
4月23日㈪～5月12日㈯は「こどもの読書週間」です。同週間に合わせて次の通り行事を開催します。

【えらんでかりよう！きんたくんのおたのしみ袋（ぶっくろ）】
時4月23日㈪～5月13日㈰▷内小学生以下を対象に、どんな本が入っているか分からない「おたのしみ袋」を先着100人に貸し出します

【こどもおはなしランド】
時4月28日㈯午前11時、午後2時半（各20～30分）▷内小学校低学年以下向け。絵本の読み聞かせなど

【さわって遊ぼう！さわって読もう！布の絵本展】
時4月29日㈷～5月13日㈰▷内ボランティアグループ「いずみ」制作の布で作った本を展示

【みんなで作ろう！こいのぼり】
時4月28日㈯～5月6日㈰▷内小さなこいのぼりを作って、子ども用掲示板の大きなこいのぼりのうろこにします

図書の展示
4月のテーマは「新社会人に贈る本」。ビジネスマナーや効率向上について書かれた本、人間関係の本、新社会人が主人公の小説などを集めて紹介。

ビデオ映写会
4月8日㈰「ナオトひとりっきり」（98分）、15日㈰「新・御宿かわせみ」（83分）。いずれも午後2時から。

かわにしぶっくらぶ
時4月13日㈯午後6時から（途中入場可）▷内お気に入りの本について語り・聞く読書イベント

おはなしのくに
時対4月7日㈯・14日㈯午前11時から・2歳以下、午後2時半から小学生。21日㈯午前11時から・3歳～就学前▷内読み聞かせ

広告
5月受講開始生 4/25(水)締切 介護福祉士 実務者研修

早めの申込が合格の鍵！
無料説明会（予約不要）
★川西教室で開催★
あなたの疑問を解決します♪
説明会参加者は、受講料10%割引！
4/13(金)：10:30～11:30 13:30～14:30
受講料 89,990円（税別・教材費込）
※ホームヘルパー2級/初任者研修資格保有の方の金額です。
実務者研修 開催教室
川西・元町・西宮・明石・尼崎・加古川・姫路・淡路島
三幸福祉カレッジ 川西教室 川西市栄町10-5-402号バルディ川西
0120-515-350（平日8:50～19:30／携帯可） 三幸 実務者研修 検索

広告
医療法人 啓明会
相原病院 付属 ブレストクリニック川西
乳腺専門医による 乳がん検診・精密検査
－川西市の市民検診を受託しています－
予約なしでも当日診察可能
診察時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00～11:30 ○ - ○ - - 隔週○
午後 14:00～16:30 - - ○ - ○ -
●電話予約● 平日午前9時～午後4時
072-723-9012
ブレストクリニック川西 検索
〒666-0015 川西市小花1丁目6-13 イオンリカー&ビューティー川西店3F

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは㈱ホープ☎092(716)1401へ

4月 健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721　（＊項目に色のついている検・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 ※オプション検査あり	18歳以上	月・火曜日	9:00～9:30	14日前までに予約を。市内34,800円、市外38,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18～39歳	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。 特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施	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	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、健康保険証持参	40（※）～74歳 ※31年3月31日までに40歳に達する人			
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参	75歳以上など			
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者やハイリスク者など			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			
肺がん検診①②	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①②	35歳以上	金曜日	9:00～10:00	胃部X線撮影など。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①②	40歳以上の女性	12・26日㈬	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	乳房X線検査など。 予約制（隔年度受診）。1,000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てください（乳がん検診は隔年度受診のため、29年4月1日から30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、75歳以上などの後期高齢者医療制度保険加入市民には、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（オプション検査は助成対象外）
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（前立腺がん検診は満50～74歳）。健康保険証を持参
※オプション検査の内容…胸部CT検査11,000円、骨密度検査1,000円（別途料金がかかります）

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日㈬・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
市民歯科健診	18歳以上	12日㈬	13:30～14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	26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（15歳以上、中学生は除く）	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
休日夜間急病診療所（尼崎市水堂町3-15-20）☎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　※4月2日㈪から6月分の予約を受け付け開始

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月～金曜日 ※毎月第1診療日から翌々月までの予約を受け付け	一般健診コース 43,200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
	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㈪	13:30～15:00	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785)2371	希望者	随時		エイズなど性感染症の相談
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	23日㈪	13:30～15:30	難病・慢性疾患などの栄養食事相談
アルコール相談 ☎(785)7874	希望者	11日㈬	13:00～15:00	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/
噛むかむカミング健康づくり

むし歯はどうしてできる？

むし歯はどうしてできるのでしょうか。糖質が含まれる物を食べると、口の中にいる細菌がそれを栄養にして粘着性のあるグルカンという物質をつくります。ネバネバとしたグルカンは歯にくっつき、さらに増えていきます。この細菌とグルカンの固まりが歯垢（しこう）です。

歯垢は歯の表面にまとわりつき、細菌のつくりだす酸が、歯の硬いエナメル質を溶かし、むし歯をつくります。特に子どもの歯は、永久歯でもおとなの歯に比べて表面が薄く軟らかいため、一度むし歯になってしまうと進行が早く、数カ月で、あるいはもっと早く神経まで進んでしまうこともあります。そうなると治療も困難になります。

甘いものばかり食べたり、時間を決めずにだらだら食べてばかりいて、きちんと歯を磨かないと、むし歯になりやすくなります。

では、むし歯にならないためにはどうすればよいのでしょうか？食べたら歯を磨く習慣をつけましょう。できないときは、とりあえずブクブクうがいをしておき、後でできるだけ早く歯磨きをしましょう。

子どもの場合は、自分できちんと磨けるようになるまで、おとなが手伝ってあげましょう。栄養バランスや、規則正しい生活を心掛けることも大切です。

小さい頃から「よく噛（か）んで、ゆっくり食べること」を意識して身に付けるようにしましょう。歯質を強くするフッ素も、むし歯予防に有効です。3カ月から半年に1度、歯科医院での定期検診を受けましょう。

（市歯科医師会）