

市政情報 年末年始の業務 カレンダー 求人・募集 発表・鑑賞 公民館 スポーツ セミナー 健康図書館 相談の案内 福祉者 子育て コラム ニュース



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/
歯むかむカミング健康づくり

むし歯予防にはフッ素が有効
近年、予防歯科の分野に注目が集まっています。その中でも今回はフッ素について話をします。

むし歯の予防にはフッ素が有効だということは広く知られていると思います。

フッ素が、歯の表面のエナメル質に取り込まれることにより、歯の質が強化されます。ごく初期のむし歯に塗布を続けると、治ったという報告もあります。また、口腔内の細菌の活動を抑制し、むし歯を防止する効果もあります。

フッ素で丈夫な歯をつくる

生え始めの歯が最も効果的
生えてきたばかりの歯は、まだ組織がしっかりできておらず、徐々に成熟を続けています。この時期にフッ素を応用するのが、最も効果的であると考えられています。

子どもの頃に、より多くのフッ素を取り込み、強い丈夫な歯をつくるのが大切です。

歯科医院で子どもにフッ素の歯面塗布を行ったり、フッ化物洗口を行う小学校があるのはこのためです。

家ではフッ素の入った歯みがき粉で毎日歯磨きをし、歯科医院では定期的にフッ化物を塗布してもらうことが、子どものむし歯予防に大変効果的です。

過剰な使用は有害
最後に、どんなにいいものでも、取りすぎは良くないものです。むし歯予防に有用なフッ素も、過剰になると有害になることもあります。

かかりつけの歯科医院でしっかり相談し、より健康な歯をつくりましょう。

(市歯科医師会)

12月 健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721 (*項目に色のついてる検・健診は、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3万4,800円、市外3万8,800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。	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 (65~74歳の後期高齢者医療被保険者を含む)			
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			
前立腺がん検診②	50歳以上の男性	金曜日	9:00~10:00	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
肺がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	胸部X線撮影など。予約制。500円
結核検診	65歳以上	水曜日	13:30~14:30	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	13・27日(木)	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す)
*「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=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
※オプション検査の内容…胸部CT検査1万1,000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	6日(木) 14日(金) 18日(火)	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
市民歯科健診	18歳以上	13日(木)	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	27日(木)	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(キセラ川西プラザ2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 ※12月3日(月)から31年2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	一般健診コース 4万3,200円 生活習慣病コース 7万2,000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)1万2,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)3万2,400円(一般健診コース)2万4,840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	17日(月)	13:30~15:00	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(木)	9:00~9:45	エイズ、肝炎(B・C型)検査
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	25日(火)	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	12日(水)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

年末の検診などの日程が変更になる場合があります。詳しくは各施設へ

きんたくん健幸体操で
健幸生活始めませんか

きんたくん健幸体操リーダーを派遣
体調などに合わせて選べるバージョンを用意

健幸な生活を送るため、「きんたくん健幸体操」にチャレンジしてみませんか。
市内で活動し、公共的な場所を準備できる団体に「きんたくん健幸体操リーダー」を派遣しています。
希望するグループや団体は、保健センターに備え付けの申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を書き、郵送またはファクスで〒666-0016・中央町12-2の保

健センターへ。なお、希望日時は要相談(希望に添えない場合あり)。

健幸体操のバージョン
「ストレッチ編」柔軟性を高めてリラックス▶「転倒予防編」椅子に座って楽しくリズム体操▶「エアロビクス編」楽しく体力を高める▶「筋トレ編」筋力維持と向上▶「ウォーキング編」効果的な歩き方のポイント etc...

問い合わせ 保健センター ☎(758)4721 ☎(758)8705

第2自治会館。8日午前9時半~正午・明峰小学校
【健康運動体験教室】
時12月20日(木)午後1時20分~3時半▽対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様▽基礎代謝の維持・向上の軽運動と話▽定25人▽申 12月3日(月)から
【生活習慣病予防教室】
テーマは「骨粗しょう症」と「おとなの歯と口の健康」
時12月21日(金)午後1時20分~3時半▽肉簡単な病態の説明や食生活の話▽定30人▽申 12月3日(月)から
【歯科健診】
時12月4日(火)・18日(火)。いずれも午後1時半~2時20分▽保健センター▽対18歳以上▽肉むし歯や歯肉の検診
【保健相談】
時12月5日(水)、31年1月9日(水)。いずれも午後1時半~3時▽場総合センター▽肉血圧測定と健康相談

KAWANISHI CITY LIBRARY
中央図書館 ☎(755)2424

クリスマス会
時対 12月8日(土)午前11時から・就学前、午後2時半から・小学生
▷肉クリスマスにちなんだ絵本の読み聞かせなど
12月の図書の展示
テーマは「女性の人権一男女共同参画社会」。性による差別と人権について書かれた図書を紹介します。
バリアフリー上映会
12月9日(日)午後2時から「長州ファイブ」(115分)。日本語音声・字幕に加えて、朗読ボランティア「R.T.かわにし」が音声ガイドを行います。
ビデオ上映会
12月16日(日)午後2時から「クリスマス・キャロル」(60分)。
かわにしぶくらぶ
時12月14日(金)午後6時から▷肉お気に入りの本について語り・聞く読書イベント
年末の貸し出し冊数と期間
12月14日(金)~27日(木)の開館日に1人15冊まで、3週間貸し出します。
年末年始の休館日は21ページを参照してください