

**健康**

**オープンセミナー**

テーマは「缶詰は美味しく安心！容器詰食品の世界」  
主場 東洋食品研究所▽7月15日(祝)午後1時半～4時15分  
▽他 缶詰の試食あり▽定員 100人▽申込 函 函ハガキ(1枚1人)に住所、氏名、電話番号を書き、6月30日(日)(消印有効)までに〒666610026・南花屋敷4-23-2の東洋食品研究所セミナー係へ▽問 電 (740)3300

**保健センター**  
電話(758)4721

**6月の献血日**  
1日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時▽場 トナリ

**工清和台**

**【保健相談】**  
6月5日(水)、7月3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

**【生活習慣病予防教室】**  
6月24日(月)午後1時20分～3時半▽肉 簡単な病態の説明や食生活▽定 30人▽申 函 函6月3日(月)から

**【歯科健診】**  
6月4日(火)・18日(火)。いずれも午後1時半～2時20分▽対 18歳以上▽肉 むし歯や歯肉の検診

**【がん検診クーポン券を送付】**  
平成31年4月1日時点で20歳の人に子宮頸がん検診、40歳の人に乳がん検診の検診手帳と検診費用が無料になるクーポン券を送付します。届いた人は、病・医院に予約の上、受診してください。

**【健康運動体験教室】**  
6月20日(木)午後1時20分～3時半▽肉 医師の運動許可がある人▽肉 基礎代謝の維持・向上のための軽運動と話▽定 25人▽申 函 函6月3日(月)から

**【たす」きんたくん健康体操】**  
6月7日(金)午後2時半～3時半▽場 総合体育館▽他 タオルや飲み物、上履き持参

**予防歯科センター**  
電話(759)3171

**【歯と口の健康セミナー】**  
テーマは「親子でチャレンジ！乳幼児期からの歯みがき習慣」。

7月31日(水)午前10時～11時半▽対 2歳未満の子どもと保護者▽講 市歯科医師会の西田真吾さん▽定 20人▽申 函 函6月3日(月)から

**【口腔外科専門医による口腔がん検診】**  
7月12日(金)午後1時半～2時半▽対 受診したことがない人で、治りにくい傷などで不安のある人▽肉 舌や頬など口腔粘膜の問診や視診、触診

健康やかに生きる  
**健康大学講座**

主催 市・市医師会  
日時 7月18日～9月12日の木曜日 午後1時半～3時半全8回  
場所 保健センター  
8月29日(木)がん講演会はアステホール

**内容** メタボリックシンドロームと糖尿病・心血管疾患の予防、腎臓の機能と腎代替療法の現況など  
**定員** 120人(先着順)  
**申し込み** 6月3日(月)から同会へ(市内病・医院での申し込み可)

問い合わせ 市医師会 電話(759)6950



「健幸」を实践するきっかけに  
**かわにし健幸マイレージ 新規参加者を募集**

**対象を広げて1,000人を新規募集**

健康のためのウォーキングや、健康や運動に関するイベント・講座に参加することでポイントをためて、市内協力店で使える商品券と交換する「かわにし健幸マイレージ」。対象年齢を「40歳以上」から「30歳以上」に引き下げて、新たな参加者1,000人を募集します。活動量計での参加者には、タニタの活動量計(5,000円相当)を呈呈します。楽しみながら健康になってみませんか。

申し込み方法など詳しくは、6月中旬に全戸配布予定の応募用紙(保健センターなどに備え付け予定)をご確認ください。応募締め切りは7月11日(木)(必着)です。

お問い合わせ 保健センター 電話(758)4721



**6月中旬**  
にお届けします

**対象** 30歳以上の市民(令和2年3月末時点) ※過去の参加者は応募不可  
**定員** 1,000人(定員超過の場合は抽選)  
**費用** 活動量計での参加 ————— 1,000円  
スマートフォンアプリでの参加 — 500円

**6月 健康カレンダー**

保健センター 電話(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 ※令和2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(65～74歳の後期高齢者被保険者を含む)			
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	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
前立腺がん検診②	50歳以上の男性	月～金曜日	9:00～17:30	胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①②	40歳以上	水曜日	13:30～14:30	胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上	水曜日	12:45～14:30	胸部X線撮影など。予約制。1,000円
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00～10:00	胃がん検診など。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、30年4月1日から31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=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1万1,000円、胃カメラ検査3,000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)	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
		14日(金)		
		18日(火)		

予防歯科センター 電話(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) 電話(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) 電話(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) 電話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 電話(794)2321 ※毎月最初の診療日から、翌々月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～木曜日	一般健診コース 4万3,200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)1万2,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)3万,240円(一般健診コース)2万4,840円(生活習慣病コース)
	生活習慣病コース 7万,200円	(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(各窓口)に電話で予約が必要)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 電話(785)7874	希望者	24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 電話(785)2371	希望者	12・26日(木)	9:00～9:45	エイズ、肝炎(B型、C型)検査
専門栄養相談 電話(785)7861	希望者	24日(月)	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 電話(785)7874	希望者	12日(木)	13:30～15:00	精神保健福祉士による相談



**歯の神経への刺激が原因**

「むし歯でズキン」「歯を磨いてピリピリ」「むし歯はなさそうなのに冷たいものにキーン」そういう経験をされた人は多いのではないのでしょうか。今回は、なぜそのような症状が起こるのかを解説します。

口を開けて、まず目に入る歯の白いツルツルした部分は、エナメル質といいますが、その内側には象牙質というやや黄色い組織があり、そのさらに内側に歯髄(神経)があるという構造です。その象牙質内には、歯髄に至る象牙細管と呼ばれる管が多数通っています。歯ブラシを強く当てすぎたり、冷たいあるいは熱い飲食物といった刺激により、象牙細管内を満たしている内容液が移動し、神経が直接刺激され、痛みが生じるといわれています。

**痛みは異常のサイン**

痛む原因は、むし歯や歯周病の進行、かみ合わせの異常、不適切な歯ブラシ方法、歯のエナメル質の厚みが薄い、歯が欠けたり割れたりしているなど多岐に渡ります。歯がしみるからといって歯ブラシを避けたり、その状態を放置し続けることは、非常にリスクを伴います。場合によっては、歯が完全に割れたり、歯周病やむし歯が進行したりするという結果につながって、思いの外長期に渡る通院が必要になることがあります。

歯が敏感に痛みやしみを感じるのには、1つのサインと認識し、自己診断をせず、早めにかかりつけの歯科医院を受診してください。

(歯科医師会)

**歯がしみるのはなぜ?**

- 市政情報
- 求人・募集
- 催し
- 公民館
- カレンダー
- セミナー
- 発表・鑑賞
- スポーツ
- 健康
- 相談の案内
- 福祉
- 中央図書館
- 子育て
- コラム
- ニュース