

健康

歯と口の健康セミナー

テーマは「しつかり噛んで健康長寿—義歯とのお付き合いの仕方」。

令和2年1月23日(木)午前10時～11時半▽場予防歯科センター▽調市歯科医師会の矢野晴久さん▽定30人▽申☎☎12月2日(月)から同センターへ▽問☎(759)3171

保健センター
☎(758)4721

12月の献血日

7日(土)午前9時半～11時45分・午後1時～4時▽場多田グリーンハイツ第2自治会館

【健康運動体験教室】
12月19日(木)午後1時20分～3時半▽内基礎代謝を維持・向上させる軽運動など▽定25人▽申☎12月2日(月)から

【生活習慣病予防教室】
12月20日(金)午後1時20分～3時半▽内骨粗しょう症の病態説明や食生活について▽定30人▽申☎12月2日(月)から
lets「きんたくん」健幸体操

物とタオル、室内シューズ持参

【歯科健診】

12月3日(火)・17日(火)。いずれも午後1時半～2時20分▽対18歳以上▽内むし歯や歯肉の検診

【保健相談】

12月4日(水)、令和2年1月8日(水)。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

「きんたくん健幸体操リーダーを派遣します」

きんたくん健幸体操を教える「きんたくん健幸体操リーダー」がイベントや集会などでレクチャーします。

市内で活動する団体▽申☎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)に必要事項を書き、〒666-0016・中央町12-2の保健センターへ▽問☎(758)4721・☎(758)8705

スポーツ

はじめてのラグビー体験会

市ラグビー協会▽時12月8日(日)午前9時半受け付け▽場市民運動場▽対3歳～中学生

SPORTS

スポーツを楽しもう

SOMPO ボールゲームフェスタ

令和2年 1月19日(日) 市民体育館 市民運動場 (雨天時は緑台小学校)

午前9時～11時半

ボールであそぼう!

自宅で気軽にできる遊びを親子で体験
市内在住・在学の小学1～3年生と保護者▷定60組120人

午後1時～4時半

キッズチャレンジ

元日本代表などからサッカー・バレーボール・バスケットボール・ラグビーを学ぶ
市内在住・在学の小学4～6年生▷定100人

申し込み

12月20日(金)までに市ホームページの応募フォームから申し込むか、市役所2階の文化・観光・スポーツ課に備え付けの申込用紙に必要事項を書き、同課の窓口へ(定員超過の場合は抽選)



問い合わせ 文化・観光・スポーツ課 ☎(740)1245

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 ※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(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、平成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	5日(木)・13日(金)	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(火)	13:30、14:30	

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	12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	26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 ※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 月～木曜日	一般健診コース 4万4,000円 生活習慣病コース 7万1,500円	(1)レディース検診①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,400円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,500円③総合レディース検診8,800円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)1万3,200円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)3万,800円(一般健診コース)2万5,300円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,500円 (5)骨密度測定2,200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 ☎(785)7874	希望者	16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 ☎(785)2371	希望者	11・25日(水)	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(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 ☎(785)7874	希望者	11日(水)	13:00～15:00	精神保健福祉士による相談

歯の話を
意外と知らない

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

汚れが蓄積してできる「舌苔」

舌の表面は薄いピンク色である事がほとんどですが、黒色や白色、茶色などに見えることがあります。色がついている範囲も人によってさまざまです。

これらは、あたかも舌表面にコケが生えているかのように見えるため「舌苔」と呼ばれており、舌表面の汚れが蓄積したものです。今回は比較的多く見られる舌苔の基本的な考え方とケアについて述べてみましょう。

舌専用ブラシで1週間ほどかけてケア

一般に舌の機能が低下すると舌の表面が角化し、白っぽくなります。すると、舌表面に舌苔が付着し細菌が繁殖しやすくなってしまいます。このような場合、舌ブラシなどの専用のケア用品で舌表面をブラッシングする事が大切です。

しかし、決して1回で舌苔を除去しようとしてはいけません。舌表面は1回に何度もブラッシングをすると傷がつき、場合によっては出血してしまうデリケートな組織です。朝晩2回を目安に、6回程度軽くブラッシングして、1週間ぐらいかけてきれいにしようという気持ちでケアをしてください。そのためにも、できれば舌専用ブラシを使うのがいいでしょう。

汚れが乾燥して固くなっている場合は、保湿剤を使って十分に軟化させてから除去することが重要です。あくまで目的は舌表面の細菌の過剰な繁殖を抑えることですから、ケアのしすぎにならないように注意してください。

(市歯科医師会)

▽他運動できる服で、飲み物持参▽市ラグビー協会の村さん☎090(5154)7959
体育協会長杯
市内駅伝競走大会
市陸上競技協会▽時令和2年1月18日(土)午前9時から▽場東久代運動公園▽対市内在住・在勤・在学者、または同協会登録者▽種一般(高校生以上)と中学生の部(男子6区間16キ、女子5区間12キ)▽費1チーム15000円(中学生の部10000円)▽申郵便ハガキに出場種目、代表者の住所、氏名、電話番号を書き、1月4日(土)(必着)までに〒666-0033・栄町27-4-103の吉田実さんへ▽問☎090(6550)6035
生き生き健康体操体験教室
市健康体操協会▽時12月10日(火)・17日(火)。いずれも午前11時～午後0時半▽場総合体育館▽他運動できる服で、体育館シューズ持参。かわにし健幸マイレージ対象▽問同協会の岸本さん☎(798)1676

ダブルスリーグ オープン卓球大会

市卓球協会▽時令和2年1月24日(金)午前8時40分開場▽場総合体育館▽対40歳以上の同協会加盟者▽種ダブルス団体戦(1チーム3人。男性のみは不可)▽費1チーム3000円(今年度大会初参加者は1人500円別途)▽申ハガキに参加者の住所、氏名、電話番号を書き、12月25日(水)(必着)までに〒666-0111・大和東5-48-16の安田洋子さんへ▽問☎(794)5984