

健康

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。
 県伊丹健康福祉事務所▽
 2月14日(金)午前10時～11時45分・午後1時～4時▽
 市役所1階市民ギャラリー▽
 (785) 74663

保健センター (758) 4721
 【健康運動体験教室】
 2月20日(木)午後1時20分～

2月の献血日 問い合わせ 保健センター ☎(758) 4721

日時 場所

14日(金) 午前10時～11時45分 午後1時～4時 **市役所**

献血に多数の善意 市献血推進協議会が1月11日に川西阪急北側で実施した、冬季献血キャンペーンで、400名、76人、200名、9人の協力がありました

3時半▽**医師**から運動を許可されている人▽**基礎代謝**の維持・向上の軽運動と話▽**25日(申) 2月3日(月)**から
Let's「きんたくん健幸体操」
 2月28日(金)午後1時20分～3時半▽**メタボリックシンドローム**や健診の説明と食生活の話▽**30日(申) 2月3日(月)**から
【生活習慣病予防教室】
 2月28日(金)午後1時20分～3時半▽**総合体育館**▽**11時半**▽**総合体育館**▽**11時**と飲み物、室内シューズ持参
【歯科健診】
 2月4日(火)・18日(火)。いずれも午後1時半～2時20分▽**18歳以上**▽**むし歯**や**歯肉**の検診
【保健相談】
 2月5日(水)、3月4日(水)。いずれも午後1時半～3時▽**総合センター**▽**血圧測定**と**健康相談**
【不育症治療の医療費助成】
 平成31年4月1日以降に受診した、保険適用外の不育症の治療費などの一部を助成しています。

2月 健康カレンダー (※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
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、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)・14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
		18日(火)	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	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 ※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(各窓口で電話で予約が必要)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785) 7874	希望者	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 ☎(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 ☎(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

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

歯の小さな違和感が原因
 歯はごくわずかな変化も敏感に察知します。むし歯の治療などで歯を少し削ったり、被せ物だけでなく、口の中やかみ合わせが大きく変化したように感じます。また、口の中に口内炎ができたときも、ごく小さな炎症なのに感覚的にはもっと大きな炎症ができたように感じるものです。
 そういった違和感を解消しようと思わずのうちに歯を食いしばってしまうことがあります。特に眠っている間にその違和感を何とかしようと、さらに強く歯を食いしばる人もいます。

1日20分以上は負担
 通常、上下の歯が接触するのは食事の時や唾液を飲み込む瞬間だけで、その全てを足しても一日のうちでせいぜい20分という短い時間にすぎません。これが自然な状態です。よって、上下の歯を必要以上に強く食いしばりすぎて歯が接触し続けるのは、それだけで歯や顎にとって「大きな負担」となるということです。

顎関節症の原因になることも
 普段から私たちは何気なく食べ物をかんでいますが、このかむ力、咬合力は思いがけないほど大きな力です。顎がだるいなど、何か症状があった場合は、食いしばりすぎているのかもしれない。さらに顎関節症や歯のぐらつきなどにつながる可能性もあります。
 心当たりのある人はかかりつけの歯科医師に相談ください。(市歯科医師会)

誰もが歯を食いつまみこする

申請は年度内で1回。期間は令和2年3月31日まで。年齢や所得制限などの要件あり。
【D・T2種混合第2期予防接種】
 小学6年生以上13歳未満の子どもを対象に、D・T2種混合第2期予防接種を受け付けます(要予約。健康保険証を持参)。市外(猪名川町を除く)での接種は、事前に保健センターで手続きが必要です。
【肝炎ウイルス検診】
 40歳以上で過去に肝炎ウイルス(B・C型)検診を受けた合第2期予防接種を受け付けます(要予約。健康保険証を持参)。市外(猪名川町を除く)での接種は、事前に保健センターで手続きが必要です。

たことがない人は、受診してください。費用は1,000円。2月29日(土)までは指定の病・医院でも受診できます。
 申し込みは、電話で保健センターへ。40歳未満で受診希望者は、県伊丹健康福祉事務所 ☎(785) 2371へ。

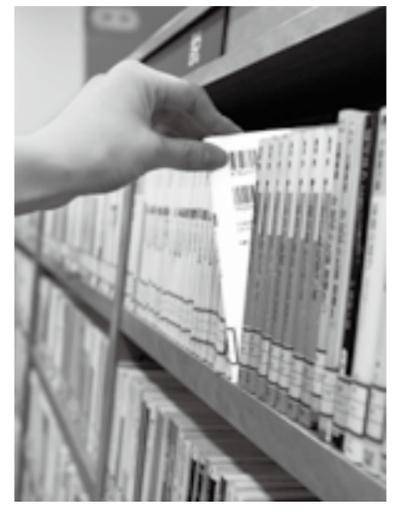
CITY LIBRARY
中央図書館
 ☎(755) 2424

利用者の皆さんへ

2月16日～29日は**臨時休館**
 3月1日に**HPリニューアル**

図書館システムの更新と図書の整理のため、2月16日(日)～29日(土)は休館します。各公民館図書室でも貸し出し・予約業務が休止します。また、同館ホームページは2月16日に停止。3月1日(日)からは新しいホームページになります。URLは広報誌3月号でお知らせします。
 休館に伴い、2月2日(日)～15日(土)は図書を1人20冊まで4週間借りられます。休館中の図書と雑誌の返却は、中央図書館の返却ポスト(終日)か各公民館窓口、大和行政センター(いずれも平日午前9時～午後5時半)へ。

図書の展示「今を生きよう楽しく学ぼう」
 登録グループの活動を手作りポスターと関連図書で紹介。
ビデオ映写会
 2月9日(日)午後2時から▷**「嵐が丘」**(104分)
みんなでぶっくらぶ
 2月11日(火)午前10時半～正午▷**小学生以上▷児童文学作家の安田夏菜さんの話と、参加者による好きな本の紹介▷30日▷好きな本を1冊持参▷当日会場へ**
本のリユースコーナー
 図書館5階通路で役目を終えた本を譲渡します。2月は現代小説を中心に設置。



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