

市政情報
求人募集
案内
セミナー
ごみカレンダー
福祉健康
相談案内
中央図書館
高齢者
子育て
コラム
ニュース

歯

意外と知らない
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

口の機能の衰えについて

口の機能の衰えと、全身の健康状態との関係を調べた研究で
①自分の歯が20本未満である
②滑舌が悪い③かむ力が弱い
④舌の力が弱い⑤半年前と比べて硬いものがかみにくくなった
⑥お茶や汁物でむせることがある
という6つの指標で衰えが認められると、介護リスクが高まる傾向があることが分かりました。このうち3つ以上基準値を下回った人は「オーラルフレイル」（加齢による口の機能の衰え）の状態であるとされます。いずれの指標でも基準値をクリアした人と比べると、身体虚弱（身体が弱く病気になるやすいこと）やサルコペニア（筋肉減弱症）の発症リスク、新たに要介護となるリスクや総死亡率が約2倍も高まるということが明らかとなっています。

加齢とともに歯が抜けたり、硬いものがうまくかめなくなったりすることは、「老化現象」であり「仕方がないこと」と考えられてきましたが、現在では、将来の衰えを防ぐために、適切なセルフケア、かかりつけ歯科医での定期的なチェック、おしゃべりなどで口や舌を使う、かみごたえのある食品を献立に入れる、バランスのよい食事をとるなど、毎日の生活で健康寿命を伸ばすためのオーラルフレイル予防を意識してみてください。

(市歯科医師会)

意識的な歯のケアが大切

8月 健康カレンダー

※新型コロナウイルス感染症対策により変更する場合があります。詳しくは保健センターへ

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 ※3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)			
肝炎ウイルス検査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		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		9:00~17:30	胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上		9:00~10:00	胃がん検診①②
胃がん検診①②	35歳以上		13:30~14:30	胃がん検診①②
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(DEXA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	27日(木)	9:00, 9:45, 10:15, 13:00, 13:45, 14:15	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、保健センターへお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31年4月1日から令和2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)・14日(金)	9:30~11:00	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)	13:00~14:30	

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	4・18日(火)	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	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 ☎(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	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 ☎(785)7874	希望者	12日(木)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

土曜日開催 レディース検診

乳がん・子宮頸がん検診

9月26日(土) 保健センターで開催

女性市民対象のがん検診を同時に受けられます。感染症予防のため、人数を制限して受け付け。定員超過の場合は抽選で決定します。

希望者は、8月24日(月)~9月4日(金)に市ホームページの申し込みフォーム(下の2次元コードからアクセス可)から送信してください(電話可)。結果は9月11日(金)までに、メールか郵送で通知。

【乳がん検診】
対象:40歳以上(2年度に1回)
費用:1,000円

【子宮頸がん検診】
対象:20歳以上
費用:1,000円



問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

健康
食育・健康講座
いずみ会リーダー養成講座
県伊丹健康福祉事務所▽時
8・12月(月2・3)程度。
初回は8月18日(火)の午前10時~午後1時(原則)。全9回▽場キセラ川西プラザ他▽
市内在住で健康や食生活に関心が高く、ボランティア活動に興味のある人▽内健康づくりや食育推進、ボランティア活動についての講座など▽
費別)▽定15人▽申8月11日(火)までに同事務所へ▽☎(785)7861

【8月の献血日】
時 2日(日)午前10時~正午、午後1時15分~4時・イズミヤ多田店。8日(土)午前9時~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。21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
7月4日に川西阪急北側で夏季献血キャンペーン(市献血推進協議会主催、川西・川西中央ライオンズクラブ協力)を実施。街頭啓発と献血を呼び掛け、400ミッドで62

福祉

重度身体障害児者 訪問リハビリ利用助成事業
脳性まひなどによる肢体不自由の重度身体障害児児者が、定期的なリハビリ施術を受診できるようにするため、訪問看護ステーションによる
【生活習慣病予防教室】
時 8月24日(月)午後1時20分~3時半▽内脂質異常症の病態の説明や食生活について▽定10人▽申8月3日(月)から

人、200ミッドで9人が協力しました。
【歯科健診】
時 8月4日(火)・18日(火)。いずれも午後1時半~2時20分▽
時 18歳以上▽内むし歯や歯肉の検診
【保健相談】
時 8月6日(木)、9月3日(木)。いずれも午後1時半~3時▽
時 総合センター▽内血圧測定と健康相談
【健康運動体験教室】
時 8月19日(水)午後1時20分~3時半▽内医師から運動を許可されている人▽内基礎代謝の維持・向上のための軽運動と話▽定10人▽申8月3日(月)から

福祉

県立障害者高等技術専門学校 訓練受講者を募集
県立障害者高等技術専門学校が知的障がいのある求職者を対象に令和3年度「食品流通科」訓練受講者を募集します。
申込期間は9月11日(金)~10月21日(水)。入校面接日は11月7日(土)で事前の体験入校(8月22日(土)、9月19日(土)、10月

訪問リハビリを利用した場合に、自己負担割合が1割相当となるよう利用料の一部を助成します。
時 令和2年4月1日以降に訪問リハビリを利用した重度身体障害者い児者▽内障害福祉課 ☎(740)1178
川西・猪名川教室
時 阪神青い鳥学級運営委員会▽時 9月25日(金)、11月27日(金)、12月19日(土)。いずれも午前10時~午後4時(原則)。全3回▽場キセラ川西プラザ他▽
時 16歳以上の視覚障がい者▽内ハンドマッサー講座や自然体験講座、能勢電鉄(株)とコラボした体験型電車事故防止講座▽申8月3日(月)~21日(金)に市役所3階の社会教育課へ▽問 ☎(740)1244
県立障害者高等技術専門学校 訓練受講者を募集

福祉

【オープンカフェ】
時 毎月第2金曜日の午後5時~7時▽対10代後半~20代後半▽内仲間づくりやおしゃべりなど誰でも気軽に立ち寄れるつながりの場▽費1000円

【ボランティア活動相談】
時 8月15日(土)午前10時~正午
【お出かけ介助ボランティア講座】
時 9月2・9・16日の水曜日。いずれも午後1時~4時。全3回▽講車イス介助を学ぶ会▽費500円、大学生以下250円▽定15人▽申8月28日(金)まで