

健康

市民医療フォーラムを中止
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の市民医療フォーラムを中止します。

保健センター
☎(758)4721
10月の献血日
時 3日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時・コープうねの店前。20日(火)午前10時～11時、午後0時15分～4時・東洋食品工業短期大学。24日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時・北陵公民館

健康運動体験教室
時 10月15日(木)午後1時20分～3時半
対 医師の運動許可がある人
内 基礎代謝の維持・向上の軽運動と話
定 10人
申 10月1日(木)から
生 生活習慣病予防教室
時 10月26日(月)・糖尿病、11月6日(金)・脂質異常症。いずれも午後1時20分～3時半
内 簡単な病態説明や食生活・「おとなの歯と口の健康」について
定 10人
申 10月1日(木)から

【歯科健診】
時 10月6日(火)・20日(火)の午後1時半～2時20分
対 18歳以上
内 むし歯や歯肉の検診
レ ディース検診
時 10月25日(日)②11月28日(土)
対 20歳以上の女性・子宮頸がん検診。40歳以上の女性・乳がん検診(2年度に1回)
費 各1,000円
定 各30人
申 ①は10月5日(月)まで、②は10月26日(月)～11月6日(金)に市ホームページの申し込みフォームから送信(電話可)。抽選結果は①が10月12日(月)まで、②が11月13日(金)までに郵送か電子メールで通知
日 曜健診
時 10月25日(日) 内 特定健康診査や後期高齢者健康診査、がん検診など。対象や費用など、詳しくは市ホームページへ
申 10月5日(月)までに市ホームページの申し込みフォームから送信(電話可)。抽選結果は10月12日(月)までに郵送か電子メールで通知
D T 2種混合第2期予防接種
時 各病・医院の実施日
場 各病・医院
対 11～13歳の前日まで
他 母子手帳を持参。要予約。市外(猪名川町を除く)

で接種する場合は、接種前に保健センターで手続きが必要
予防歯科センター
☎(759)3171
申 10月1日(木)から同センターへ
【口腔外科専門医による口腔がん検診】
時 10月23日(金)午後1時半～2時半
対 未受診の人で、治りにくい口内炎などがある人
内 舌や頬など口腔粘膜の問診・視診・触診
定 20人
【歯と口の健康セミナー】
テーマは「健康なお口で人生を楽しみましょう」
時 10月29日(木)午前10時～11時半
場 市歯科医師会の八木由紀子さん
定 15人
県 伊丹健康福祉事務所
☎(785)2371
【薬と健康の週間】
10月17日(土)～23日(金)は「薬と健康の週間」です。
「お薬手帳」で使用する薬を記録し、薬の重複や悪い飲み合わせを防止しましょう。
【難病患者の相談会】
時 10月11日(日)午後1時～4時
場 芦屋市保健福祉センター
対 難病の人
内 医師他が医療・リハビリ相談など
定 200人
申 同事務所へ

10 健康カレンダー

項目	対象	日	受付時間	内容
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	12:45～14:45	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 ※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約を
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)～74歳 ※令和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		9:00～10:45	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		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		13:30～14:15	胸部X線撮影など。予約制
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00～10:45	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	13:30～14:15	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	12:45～14:15	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	8・22日(木)	9:00～10:30 13:00～14:30	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)
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

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	1日(木)・9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
		20日(火)	13:00～14:30	

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	6・20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	22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	(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
	4万4,000円	(2)肺がん精密検診(胸部CT) 1万3,200円(一般健診コース)
	生活習慣病コース	(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	26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	14・28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	26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	14日(木)	13:00～15:00	精神保健福祉士による相談



唇歯輔車

司馬遼太郎の「国盗り物語」の中に「唇歯輔車」という言葉が出てきます。「唇と歯、ほお骨と下顎の骨のように互いに切っても切れない関係にあることの例え」だそうです。

この言葉の通り、唇が正常でも歯が丈夫でなければ、食べ物をかみ砕くことができませんし、歯が丈夫でも唇でしっかり口を閉じなければ、食べ物は口からこぼれ落ちてしまいます。

食べ方だけではなく、口がぱかんと開く癖がある、くちゃくちゃ音を出しながら食事をする、口呼吸があるなどといった場合には歯並びにも影響するため、歯科医院では唇の力を測定したり適切なアドバイスやトレーニングを行うことで歯並びの改善・悪化の予防を図ることもあります。

逆に、歯並びに問題がある場合にも、口が閉じにくかったり、食べこぼしが多くなったりすることがあります。にこっと笑った時に唇と唇の間から上の前歯だけがきれいに見えることが理想です。また、上顎と下顎の関係が崩れても、不正咬合と呼ばれる悪いかみ合わせになります。上顎より下顎が前に出たり、上顎が前に出て下顎が後ろに下がったりします。このような場合にはかみ合わせだけではなく、顔の形や表情にも悪い影響を及ぼします。

口の周りは、歯と唇と骨が支え合って成り立っているのです。皆さんも「唇歯輔車」の関係が築ける歯医者さんを探しましょう。口の周りの疑問はかかりつけの歯医者さんで相談してください。

(市歯科医師会)

中央図書館
☎(755)2424

図書の展示
「本をめぐる物語」をテーマに、図書館や読書、本をキーワードにした小説を紹介。
かわにしぶっくらぶ
時 10月9日(金)午後6時から
内 好きな本について語り・聞く読書イベント
ビデオ映写会
時 10月11日(日)・「天使のいる図書館」(108分)。18日(日)・「ライオン—25年目のたたいま」(119分)。いずれも午後2時から
定 各30人
他 整理券は当日配布
先 当日会場へ

読書週間「ラストページまで駆け抜けて」
読書週間に合わせて、どんな本が入っているかわからないお楽しみ袋での貸し出しと子ども向けのDVD上映会を行います。
【お楽しみ袋での貸し出し】
時 10月28日(木)から無くなり次第終了
内 図書館員が選ぶ、「オトナのお楽しみ袋(ぶっくらぶ)」「おとな向け」と「えらんでかりよう!メグミくんとトモちゃんのおたのしみ袋(ぶっくらぶ)」(小学生以下向け)の貸し出し
【子ども向けDVD映写会】
時 11月1日(日)午前11時からと午後2時から
内 小学生以下
内 「おしりたんていブツとかいけつ!おしりたんていとうじょう!」他(60分)
定 30人
他 整理券は当日配布
申 当日会場へ
休館日のお知らせ
10月30日(金)は館内整理日のため休館します。

「おうちで図書館を楽しむ方法を紹介

裏表紙のKカルチャーで、自宅にいながら図書館を楽しむ方法を集めています。電子図書の使い方などを紹介しているので、ぜひご覧ください。

- 市政情報
- 求人案内
- 催し
- セミナー
- 発表・鑑賞
- スポーツ
- カレンダー
- 健康
- 相談の案内
- 福祉者
- 子育て
- コラム
- ニュース