



**マスクによる肌荒れ  
主な原因は摩擦や蒸れ、乾燥**

新型コロナウイルスの感染予防にマスクは欠かせませんが、マスクの長時間着用によって肌トラブルを抱えている人も多いのではないのでしょうか。

表情や口の動きによってマスクと肌が擦れることで、皮膚表面は削られ敏感な状態になります。さらにマスク内は吐く息で蒸れて湿度が上昇、ニキビを引き起こすアクネ菌などが繁殖しやすくなります。

また、マスク着用時は息がこもって肌が潤っているように感じますが、マスクを外すと急激に内側の水分が蒸発し、肌内部の水分まで奪われて一気に乾燥が進みます。

こうして赤みやかゆみ、プツプツ、カサカサなどの肌荒れを引き起こしてしまうのです。

**柔らかいマスクの着用や保湿で  
万全な対策を**

さまざまなマスク素材の中でも、柔らかい綿などのガーゼマスクは摩擦を軽減させることができます。また、不織布マスクの内側にガーゼを挟むこともおすすめです。

着用時は蒸れに気を付け、汗を小まめに拭き取ってください。

乾燥を防ぐには保湿も重要ですので、洗顔後は化粧水やクリームで丁寧に保湿して肌のバリア機能を高めるようにしましょう。

症状が改善されない場合は、かかりつけの皮膚科医に相談してください。

(市医師会 杉町朋子)

**マスクの長時間着用による肌トラブル**

**1月 健康カレンダー**

保健センター ☎(758) 4721 色の付いている検(健)診は、1年度に1回の受診です。

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			
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	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 ※特定健康診査の心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施
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			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			胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①② 結核検診	40歳以上 65歳以上			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	9:00~10:45	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	13:30~14:15	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(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	木曜日 (月2回程度)	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

\*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)。  
①=世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上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	8日(金) 19日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30	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

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	5・19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	28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 ※事前連絡が必要	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)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	28日(木)	14:00~15:30	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785) 2371	希望者	13・27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	25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	なし	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中、市外局番は072です。

記号の意味 主催 日時 場所 対象 講師 内容 種別 費用 定員 他 申し込み(郵便 電話 ファクス web E-mail 窓口のみ 先着順) 定員超過の場合は抽選 問い合わせ 電話番号 ファクス番号 ホームページ E-mail

日曜検診・レディース検診

**健康診査とがん検診を  
2月28日(日) 場所:保健センター**

健康診査とがん検診を1日で受けられる日曜検診・レディース検診を開催します。対象は40歳以上の市民(一部除く)。申し込みは1月12日(火)~31日(日)に市ホームページの申し込みフォームから送信(電話可。定員超過の場合は抽選)。

問い合わせ 保健センター ☎(758) 4721

【健康運動体験教室】  
1月21日(木)午後1時20分~3時▽講師からの運動許可がある人▽講師と着座でのリズム体操など▽定員10人▽1月4日(月)から

【生活習慣病予防教室】  
簡単な病態説明や食生活・おとなの歯と口の健康の話。  
1月22日(金)・糖尿病、2月5日(金)・骨粗しょう症。いずれも午後1時20分~3時▽定員各10人▽1月4日(月)から

【歯科健診無料受診券の利用(3月まで)】  
歯科健診の対象者(20歳)に交付した受診券の利用

【冬季献血キャンペーン】  
年末年始献血推進強調月間に合わせて、市献血推進協議会と協力し、次の通り実施します。  
冬は献血者が減り、血液が一番不足する季節です。皆さんのご協力をお願いします。  
1月9日(土)午前10時半~正午・午後1時15分~4時▽場  
川西阪急前▽先着でプレゼントあり

**健康**

保健センター ☎(758) 4721

**県立一庫公園**

☎(794) 4970

申し込みは電話で同公園へ(先着順)。

**火打石と火起こし体験**

▶1月16日(土) 午前10時~正午  
環境省環境カウンセラーの牛尾巧さん▽費300円、小学生以下100円、3歳以下無料▽定30人

**ナイトプログラム**

▶1月23日(土) 午後5時~7時  
宝塚天文同好会の安積聖夫さん他▽内アンドロメダ大銀河の星空観望会▽費500円、小学生以下300円、3歳以下無料▽定30人

県立一庫公園ホームページはこちら



~高齢社会に向けて~  
**第2回 パーキンソン病 参加費無料**  
in宝塚 事前登録制

開催日 2021年2月23日(火・祝) 開場 13:30 講演 14:00~16:00  
会場 宝塚市立文化施設ソリオホール 住所 兵庫県宝塚市栄町2丁目1番1号 定員 50名  
TEL 0797-81-8200

テーマ パーキンソン病とは? パーキンソン病の非運動症状/パーキンソン病の治療

総合司会 独立行政法人 国立病院機構 大阪刀根山医療センター 副院長 藤村 晴俊 先生  
講師 渡邊 将平 先生  
兵庫医科大学 脳神経内科学 部長 那波 一郎 先生  
市立地田病院 神経内科 部長 井上 真美子 先生  
独立行政法人 国立病院機構 脳神経内科学 部長 遠藤 卓行 先生  
大阪刀根山医療センター 脳神経内科 部長 遠藤 卓行 先生

参加方法 ①会場での観覧(宝塚市文化施設ソリオホール) ②Web上での視聴(パソコン・スマートフォンから視聴) ③申し込み後、1週間以上たってもご参加ご連絡が届かない場合は下記へご連絡下さい。

右記QRコードかURL <https://bit.ly/37GYEV> よりお申し込みください。  
問合せ先 〒541-0052 大阪市中央区安土町2-3-13 大阪国際ビルディング11F 大日本住友製薬株式会社 大阪支店 小島 TEL 06-6265-5570

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは(株)ウィット ☎072-(668) 3275 へ。