

**健康**

**健康大学講座**

テーマは「健やかに生きる」。  
 市・市医師会▽時7月8・15・29日、8月5・19・26日の木曜日。いずれも午後2時〜3時。全6回▽場保健センター(「女性のがん」講演会はアステホール)▽内「骨粗しょう症を知ろう」「いつ救急外来を受診するか」「家族が精神病になったら?」「在宅医療について」「免疫と病気」新型コロナウイルスも含めて「女性のがん」▽定30人▽申先

6月1日(火)から市医師会へ▽  
 関(759)6950  
**オープンセミナー**  
 テーマは「薬膳の世界―機能と活用法」。

7日(水)午後1時半〜4時▽内薬膳の効能、食事への取り入れ方など▽定50人▽聴講の際、手洗いとマスク着用▽申先はがき(1人1枚)に住居、氏名、電話番号を書き、6月18日(金)(消印有効)までに〒666-0026・南花屋敷4-23-2の東洋食品研究所オープンセミナー係へ▽

関(740)3300  
**保健センター**  
 (758)4721  
 「健幸マイレージ参加者を募集」

市民の健康づくりへの動機付けや運動習慣の定着を図ることを目的に実施している「かわにし健幸マイレージ」。イベントへの参加やウォーキングなどでポイントをため、商品券と交換できます。4年3月末時点で30歳以上の市民を、新たに10000人募集。参加費は10000円で、活動量計(5000円相当)を進呈します。

**無料** 対象者にクーポンを送付  
**子宮頸がん・乳がん検診**

検診費用が無料となるクーポン券と検診手帳を6月下旬に対象者に送付します。希望者は送付された案内を見て、病・医院を選択し受診してください。また、4月1日以降に市民検診で下記のがん検診を自己負担で受診した場合は、保健センターで還付請求の手続きをお願いします。

**対象者**  
 ① **子宮頸がん検診** 4月20日時点で市に住民登録をしている20歳(平成12年4月2日〜13年4月1日生まれ)の女性  
 ② **乳がん検診** 4月20日時点で市に住民登録をしている40歳(昭和55年4月2日〜56年4月1日生まれ)の女性

関(758)4721  
**保健センター**  
 ① **子宮頸がん検診** 4月20日時点で市に住民登録をしている20歳(平成12年4月2日〜13年4月1日生まれ)の女性  
 ② **乳がん検診** 4月20日時点で市に住民登録をしている40歳(昭和55年4月2日〜56年4月1日生まれ)の女性

測定と健康相談  
**健康運動体験教室**  
 6月17日(木)午後1時20分〜3時▽対医師から運動許可がある人▽内基礎代謝の維持・向上の軽運動と話▽定12人▽申先随時受け付け

**生活習慣病予防教室**  
 6月28日(月)午後1時20分〜3時▽内骨粗しょう症とおとなの歯と口の健康、簡単な病態の説明や食生活について▽定10人▽申先随時受け付け

マスクの下は大丈夫?  
**歯と口を健康に**  
 家族で考えよう!  
**歯と口の健康標語**  
 市長賞 小学生の部  
 いつまでも笑顔を残そう 歯イ!チーズ!  
 牧の台小学校4年生 塚本叶さん  
 市長賞 中学生の部  
 自慢の歯 マスクの下で待機中  
 明峰中学校3年生(昨年度) 加東ゆいさん  
 マスクを付けたままでできる口の体操を動画で紹介。右の2次元コードからアクセスして実践してみましょう。  
 例年6月開催の「歯と口の健康フェア」は、新型コロナウイルス感染防止のため3年度は中止になりました。  
 関(759)3171  
 予防歯科センター

**6月健康カレンダー**  
 保健センター ☎(758)4721 ※色のついている検(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
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	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、検査や問診などで条件を満たし、医師が必要と認める場合のみ実施
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※4年3月31日までに40歳に達する人	※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。	※65歳以上の人はオーラルフレイルチェック(口の乾燥度など)を実施	
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	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制。1,000円
結核検診	65歳以上			直接センターへ。500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	9:00~17:00	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:15~14:15	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。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	
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、2年4月1日から3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)  
 ※オプション検査の内容=胸部CT撮影検査1万1,000円、胃カメラ検査3,000円、骨密度検査1,000円(別途料金が掛かります)  
 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	3日(木)・11日(金) 15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に向けて支援します

予防歯科センター ☎(759)3171

項目	対象	日	受付時間	内容
歯科相談	希望者	24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

泉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(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	なし	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	28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	9日(木)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

**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/  
 噛むかも カミング健康づくり

**異常を感じたら歯科医院へ**

新型コロナウイルス感染症拡大による新しい生活様式の中で、健康意識がますます高まり、口腔ケアの重要性にも強い関心が寄せられています。

口の中にデコボコした硬いコブがあることに気が付き、不安になる人もいるかと思ます。

多くの場合は、「骨隆起」という、骨が部分的に異常発達して盛り上がり、顎の骨がかむ力に耐えるためにできたものです。痛みなどの症状がなければ、特に気にする必要はありません。

骨隆起ができやすい場所は、下顎の内側(舌の横)や上顎の真ん中、歯茎です。強い噛み合わせ、歯ぎしりが主な原因と言われています。骨隆起ができる人は、かむ力によって歯が擦り減ったりヒビが入ったり、歯周病を引き起こしやすかったりすることがあります。

骨の上の粘膜が薄くなっているため口内炎ができやすくなり、また、時間をかけて大きくなっていくことで舌の置き場がなくなる、発音がしにくい、入れ歯を装着する際に邪魔になるなどという問題があります。

あまりに強い噛みしめや、就寝時の歯ぎしりがある場合は、マウスピースを装着することで、顎骨や歯の負担を軽減する必要もあるでしょう。

口の中の状態は、年齢や環境と共に変化していきます。むし歯の痛みに限らず、口の中が気になったり、少しでも異常を感じたりしたら、歯科医院へ相談ください。

(市歯科医師会)

**口のケアを心かなプロ**

市政情報

求人・募集

中央図書館

スポーツ発表・鑑賞

催しセミナー

カレンダー

健康

相談の案内

高齢者福祉

子育て

コラム

ニュース