

市政情報  
求人・募集

催し  
発表・鑑賞

セミナー

カレンダー

福祉

健康

相談の案内

高齢者  
中央図書館

子育て

コラム

ニュース

**歯**の話  
意外と知らない

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

歯と口を良い状態に保つために

「歯科医院を定期的に受診して、お口の中をきれいにしましょう」という言葉を、一度は耳にしたことがありませんか。体も物も定期的にメンテナンスすることで、長く良い状態を保てることは言うまでもありません。

歯のメンテナンスとは、定期的に歯科医院で歯石除去などを行うプロフェッショナル・ケア(以下プロケア)を指します。

人生100年と言われる現代で、一生自分の歯でおいしく食事をする事は、全身の健康だけでなく、精神面でも大切なため、歯科医院ではプロケアを推奨しています。むし歯や歯周病になりにくい体質の人もまれにいますが、ほとんどの人は自分の歯磨きだけでは不十分のため、プロケアで補うことで口の中を良い歯の状態に保つことができます。

プロケアの間隔は個人差があり、年齢や症状によって受診の間隔は違います。アメリカの歯周病学会の調査で、歯周病の進行を阻止できたグループは、プロケアの頻度が3カ月に1度だったことから、約3カ月毎の受診が推奨されるようになりました。さらにスウェーデンの歯周病学会での研究では、2週間に1回のプロケアで、トラブルが起こらなくなるという報告もあります。

2週間に1度歯科医院に通うことは難しいかもしれませんが、かかりつけ医と相談し適切な間隔でプロケアを受け、健やかな口を保ちましょう。

(市歯科医師会)

**8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			
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	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	※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
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)	※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		
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
結核検診	65歳以上			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	9:00~17:00	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	13:15~14:15	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	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、保健センターへ問い合わせてください(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)  
※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(別途料金がかかります)  
①=世帯全員が市市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出てください。  
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	5日(木)・13日(金) 17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	26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)	日曜日・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	日曜日・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	日曜日・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜日 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 毎週月~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	23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	23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	11日(木)	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、主催・主体は市で、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・主体 開日時 場ところ 対象 講師 内容 種目 費用 定員  
他 その他 申込み(郵便 電話 ファクス ウェブ E-mail 窓口のみ 優先着順  
定員超過の場合は抽選) 問い合わせ 電話番号 Faxファクス番号 ウェブ E-mail

福祉

阪神青い鳥学級北支部  
宝塚教室の受講生を募集  
同教室運営委員会▽時10日(金)、11月26日(金)。いずれも午前10時半~午後3時。全2回▽場宝塚市立文化芸術センター他▽時16歳以上の視覚障がい者▽内施設見学や音楽講座の他、能勢電鉄(株)と連携した体験型の電車事故防止講座▽▽8月2日(月)~13日(金)に社会教育課へ▽問 ☎(740)1244

県立障害者高等技術専門学院  
訓練受講者を募集

同学院が、知的障がいのある求職者を対象に4年度「食品流通科」訓練受講者を募集します。  
定15人▽申 9月10日(金)~10月21日(木)に現住所を管轄するハローワークへ。事前にハローワークで職業相談を受けた後、体験入校が必須です。その後、11月6日(土)に入校面接を行います▽問 同学院 ☎078(927)3230

ポランティア活動センター  
☎(759)5200

「ボランティア活動相談」  
8月21日(土)午前10時~正午

▽場 キセラ川西プラザ1階  
「笑いからはじまるコミュニケーション講座」  
8月21日(土)午後1時半~3時半▽場 キセラ川西プラザ2階▽講 ポランティアグループ「ほっとほほえみ」▽定 20人  
▽申 8月20日(金)まで  
▽出 かけ介助ボランティア講座  
9月1・8・15日の水曜日。いずれも午後1時~4時。全3回▽場 キセラ川西プラザ2階▽講 車イス介助を学ぶ会▽費 500円、大学生以下250円▽定 10人▽申 8月27日(金)まで

健康

保健センター  
☎(758)4721

「8月の献血日」  
時 7日(土)午前9時40分~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。20日(金)午前10時10分~11時45分、午後1時~4時・川西市役所  
「献血に多数の善意」  
市献血推進協議会が、7月3日に川西・川西中央ライオンズクラブの協力を得て、川西阪急北側で夏季献血キャンペーンを実施。街頭啓発と献血を呼び掛け、103人の受け付けがあり、400リットル76人、200リットル11人の皆さんから、献血にご協力いただきました。  
「歯科健診」  
8月3・17・31日の火曜日。いずれも午後1時半~2時20分▽場 保健センター▽定 18歳以上▽内 むし歯や歯肉の検診。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  
「健康運動体験教室」  
8月19日(木)午後1時20分~3時▽場 保健センター▽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 随時受け付け  
「がん講演会」  
8月19日(木)午後2時~3時▽場 キセラ川西プラザ2階会議室▽講 大阪医科大学教授の大道正英さん▽内 女性のがん▽定 30人(健康大学受講者除く)▽申 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)から送信か電話



レディース検診

女性のがん検診を**土曜日**に実施します

日時 9月25日(土) 場所 保健センター  
対象は、乳がん検診は40歳以上の女性、子宮頸がん検診は20歳以上の女性。費用はいずれも1,000円。希望者は、8月16日(月)~31日(火)に市ホームページの申し込みフォームから送信してください(電話可。定員超過の場合は抽選)。  
申し込みはこちら



問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

あなたの**困ったな?!**に  
初回相談料**無料**  
相 続 遺 言  
離 婚 投資被害  
交通事故 その他法律相談  
親しみやすさがモットー  
北摂中央法律事務所  
〒666-0015 川西市小花1-9-1 あさのビル2F  
☎072-755-2812  
代表弁護士 井上 伸  
(兵庫県弁護士会)  
提携口あります。詳しくはHP・お電話で。

訪問施術・鍼灸 始めました!  
やまさわ鍼灸整骨院  
予約優先制 お問い合わせは  
☎072-776-2511  
営業時間 9:00~13:00  
16:00~20:00  
〒666-0006 兵庫県川西市萩原台西1-72  
※医師が認める場合、医療保険療費の支給申請ができ、自己負担が軽減される場合があります。

△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。