

年末年始の業務日程
ごみカレンダー
市政情報
求人・案内
スポーツ
公民館
セミナー
発表・鑑賞
高齢者
相談の案内
中央図書館
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/
噛むかむカミング健康づくり

喫煙者は要注意の難病

喫煙で歯周病が悪化することが明らかになっており、この2つが関連して起こる病気があります。日本に約1万人の患者さんがいるといわれているパージャラー病をご存知ですか。閉塞性血栓血管炎とも呼ばれ、手足の血管が炎症で細くなる、または血栓が血管にできて詰まり、手足や指先に血液が十分に流れなくなる病気です。

手足や指先に冷やしばれが起き、症状が進むと痛みを感じるようになります。最悪の場合、潰瘍ができて手足が壊死し、切断することになることもあります。原因が特定されていないため指定難病とされていますが、この病気の患者さんの多くは喫煙者で、30～40代の男性に多くみられます。一方で、たばこを吸わない人には、ほとんどみられないため、たばことの関連性が強いといわれています。

パージャラー病の患者は、全員が中程度から重度の歯周病にかかっており、患部の血管から歯周病菌が見つかったという報告があります。患者に歯周病の治療を行った結果、症状が改善されたと報告されています。

全身の健康のため口を清潔に

歯周病はパージャラー病だけではなく、糖尿病をはじめとする生活習慣病や新型コロナウイルス感染症など、さまざまな全身疾患と関連しています。そのため、定期的な歯科医院でのメンテナンスと自身の口腔ケアが重要です。全身の健康を良好に保つため、口腔内を衛生的に保つように心掛けましょう。

(市歯科医師会)

喫煙と歯周病と難病

12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。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 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
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	2日(木)・10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に向けて支援します
		21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
歯科相談	希望者	23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 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	27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	2・16日(木)	13:15～14:00	エイズ、肝炎(B型、C型)検査
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	27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	8日(水)	13:00～15:00	精神保健福祉士による相談

仕事を休まず 検診が受けられる

日曜検診 レディース検診

健康診査とがん検診を1日で受診できます

日時 **4年1月30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、保健センターで開催します。対象は40歳以上の市民(一部除く)です。費用や受診できる健(検)診の内容など、詳しくは市ホームページ(右の2次元コードからアクセス可)へ。

希望者は、12月1日(水)～24日(金)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)。結果は4年1月12日(水)までにメールか郵送で通知。定員超過の場合は抽選で決定します。

内容と申し込みはこちら



問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

健康

歯と口の健康セミナー

テーマは「噛みすぎているせんか? TCH(菌列接触癖)について」。

時 4年1月19日(水)午前10時～11時
場 予防歯科センター▽
講 市歯科医師会の西田真吾さん▽
定 15人▽
申 12月1日(水)から同センターへ▽
問 759)3171

保健センター ☎(758)4721

【保健相談】
時 12月2日(木)、4年1月6日

(木) いずれも午後1時半～3時▽
場 総合センター▽
測 定と健康相談

【歯科健診】

時 12月7日(火)・21日(火)。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 65歳以上の人は、オーラルフレイル(口の機能の衰え)を口の乾燥度や舌の動き、飲み込む力などで確認

【12月の献血日】
時 11日(土)午前9時40分～11時45分、午後1時～4時▽
場 多田グリーンハイツ第2自治会

【健康運動体験教室】

時 12月16日(木)午後1時20分～3時▽
場 保健センター▽
講 医師からの運動許可がある人▽
内 基礎代謝の維持・向上の軽運動と会話▽
定 18人▽
申 随時受け付け

【生活習慣病予防教室】

テーマは「骨粗しょう症・おとなの歯と口の健康」。

時 12月27日(月)午後1時20分～3時▽
場 保健センター▽
内 単なる病態の説明や食生活・歯と口の話しについて▽
定 15人▽
申 随時受け付け

高齢者

スマートフォン講習会

市ホームページの見方や2次元コードの読み取り、音声検索の方法などについて、分かりやすく解説します。

時 ①12月20日(月)②4年1月19日(水)③31日(月)。いずれも午前10時半～午後0時半(Aの部)・2時～4時(Bの部)。

①はAの部のみ▽
場 ①けやき坂公民館②川西公民館③明峰公民館▽
対 65歳以上の市民▽
講 ソフトバンク(株)▽
内 Aの部はスマートフォンを初めて使う人向け、Bの部は使いこなしたい人向け▽
他 スマートフォンは貸し出し▽
定 ①18人②③各20人▽
申 随時受け付けはがきに住所、氏名、電話番号、希望日時(①)②③希望者はAかBかも記入)、スマートフォンの有無を書き、①12月10日(金)(必着)②③20日(月)(必着)で介護保険課へ(抽選結果は郵送で案内)▽
問 740)1148

【来年の干支を作ろう】
時 12月8日(水)午後1時～3時

時・9日(木)午前10時～正午・14日(火)午前10時～正午▽
内 卵1個の殻を使って小さなトラ作り▽
定 各5人▽
申 随時受け付け
場 1日(水)から

【健康体操】
時 12月8日(水)午前10時～11時半▽
定 25人▽
他 飲み物と上靴、下足袋持参▽
申 随時受け付け
場 1日(水)から

【健康体操】
時 12月21日(火)午後1時～2時半▽
内 健康で明るい毎日過ごすための楽しい体操▽
定 15人▽
他 上靴と飲み物、バスタオルかヨガマット持参▽
申 随時受け付け
場 3年度初参加者は12月7日(火)午前9時半から、その他は10日(金)午前9時半から

【定期講座「護身技法健康体操」】
時 12月17日、4年1月7・21日の金曜日。いずれも午前11時10分～正午▽
対 2回以上参加できる人▽
講 少林寺拳法かわにし健康クラブの丸野俊一さん▽
内 少林寺拳法を取り入れたよろけな体づくりと心身の若返りをめざす運動▽
定 各10人▽
他 飲み物持参▽
申 随時受け付け
場 12月3日(金)午前9時半から