



# 体の免疫力アップに 歯と口の健康フェア

6月4日(土)～10日(金)は歯と口の健康週間です  
市歯科医師会と共催で開催

**会場**①午前10時～午後1時半・アステ川西びいぽう広場②午前10時～午後1時(受け付けは0時半まで)・市川歯科医院、森永歯科医院、よしだ歯科▷**対面定**①食育コーナー、手洗いソープなどのマイボトル作り(先着80人)、口の健康度チェック(65歳以上、先着100人)、コンクール表彰など②歯科健診。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。



## コンクール作品【市長賞】

健康標語

「よく噛んで！ 笑顔を守る 合言葉」

小学生の部 高橋里佳さん

「歯みがきしないのは一瞬の楽  
むし歯になるのは一生の苦」

中学生の部 辻領祐さん

ポスター



小学生の部  
佐藤彩衣さん



中学生の部  
鳴海玲南さん

問い合わせ 予防歯科センター ☎(759)3171

## 健康

### 健康大学講座

テーマは「健やかに生きる」。

①「加齢黄斑変性ってどんな病気」②「高齢者の胃腸の病気」③「肥満・メタボ・糖尿病の新たな側面」④「夏のスキンケアについて」⑤「在宅緩和ケアについて」⑥「肝臓がんの最近の話題」。

主市・市医師会

時 7月7日～8月18日の毎週木曜日(8月11日(祝)は除く)。

いずれも午後2時～3時。全6回

場 ①～⑤保健センター⑥キセラ川西プラザ2階

定 30人

申 ☎ 6月1日(水)から同会

問 ☎ (759) 6950

口 腔 が ん 健 診

時 6月17日(金)午後1時半～2時半

場 予防歯科センター

対 治りにくい口腔の傷などで不安がある人

申 ☎ 6月1日(水)から同センターへ

問 ☎ (759) 3171

## 保健センター

☎(758)4721

### 【6月の献血日】

時 場 ①4日(土)午前10時～正午、午後1時15分～4時・川西阪急北側②24日(金)午前10時10分～正午・藤ヶ丘幼稚園

### 【保健相談】

時 6月2日(木)、7月7日(木)。

場 総合センター

内 血圧測定と健康相談

時 6月17日(金)午後2時半～3時半・22日(水)午前10時～11時

場 総合体育館

内 運動習慣を身に付ける

他 飲み物とタオル、室内シューズ持参

【健康運動体験教室】

時 6月16日(木)午後1時20分～3時半

場 保健センター

対 医師に運動を禁止されていない人

内 基礎代謝の維持・向上の軽運動と話

定 18人  
他 体調によっては見学になる場合あり

## 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 6月27日(月)午後1時20分～3時

場 保健センター

内 簡単な病態の説明や食事療法について

定 15人

申 ☎ 随時受け付け

【子宮頸がん、乳がん検診の無料クーポン送付】

子宮頸がん検診、乳がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料となるクーポン券を、6月下旬に対象者に送付します。

また、4年4月1日以降にすでにがん検診を自己負担で受診した人は、保健センターで還付請求の手続きをしてください。

▼子宮頸がん検診

対 4月20日時点で市に住居登録がある20歳(平成13年4月2日～14年4月1日生まれ)の女性

▼乳がん検診

対 4月20日時点で市に住居登録がある40歳(昭和56年4月2日～57年4月1日生まれ)の女性

市政情報

相談の案内

求人・募集

発表・鑑賞

催し

公民館  
セミナー

健康

福祉者  
高齢者

スポーツ  
中央図書館

子育て

コラム

ニュース  
フオトス



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

一般的に乳歯から永久歯への生え変わりでは、抜けようとする乳歯がぐらぐらし始め、最終的には抜け落ちます。一見当たり前の「歯の生え変わり」でも、実は顎の骨の中でいろいろな事が起きています。

まず、骨の中で永久歯の種が作られ、6年以上の年月をかけてゆっくりと成長します。この種が十分に成熟して準備が整うと、今度は歯が生えるのに邪魔になる乳歯の根や骨を溶かす細胞が現れます。この細胞の働きで、永久歯の上にある乳歯の根は少しずつ溶けます。根っこがなくなった乳歯はぐらぐらになり、最終的には抜け落ちて永久歯へと生え変わります。

この過程を1本また1本と繰り返し、成長とともに口の中が乳歯だけ(1~5歳ごろ)から乳歯と永久歯のミックス(6~11歳ごろ)、永久歯が全てそろった口(12歳ごろ~)へと6年ほどかけて変化していきます。ただし、ぶつくて変色していたり、大きなむし歯があったりするなど、何かの問題があり、正常に生え変わりが進まない場合は、将来の歯並びに問題を起すため、歯科医院での抜歯が必要になることもあります。

6歳ごろと12歳ごろに生えてくる「6歳臼歯」「12歳臼歯」と呼ばれる大きな奥歯は、乳歯から生え変わるのではなく、上下左右の奥に空いているスペースに生えてくるため、最終的には上顎14本、下顎14本で計28本の永久歯がそろいます。

加えて、個人差はありますが20歳ごろに親知らずと呼ばれる奥歯が、さらに奥に生えてくる場合があります。

(市歯科医師会)

## 歯の生え変わりの仕組み

## 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			
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※5年3月31日までに40歳に達する人	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、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)	※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		
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			
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	13:00~14:15	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

\*胃がん(バリウム)検診は、3年11月1日から4年3月31日までに胃がん(内視鏡)検診を受診した人は受診できません。  
\*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、3年4月1日から4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) 21日(火)	午前(予約時に決定) 午後(予約時に決定)	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	23日(休)	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)

ふれあい歯科診療所での歯科診療など(予約は電話または窓口) ☎(758)7388

事業名	実施日	受付時間	対象者
要介護高齢者歯科診療	木・土曜日	13:00~16:00	65歳以上の要介護者
障がい者(児)歯科診療	水・金曜日	13:00~16:00	一般の歯科医院での治療が困難な障がい者(児)

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